

# 5月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

		使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい 成長期の食事  ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。		
		おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
日曜	今日の給食のねらい	献立		おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	一口メモ	
	こどもの日行事食	主食	ご飯					米		813  32.4 22.3 2.6  5月5日はこどもの日です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。明日から長期のお休みに入りませんが、体調に気をつけて過ごしてください。	
		主菜	鶏肉のみそ漬け焼き		鶏肉 味噌			生姜			
		副菜	もやしときゅうりのたくあん和え		かつお節		人参 小松菜	もやし きゅうり たくあん			ごま
		副菜	若竹汁		だしかつお節 かまぼこ 豆腐	わかめ	人参	竹の子 長ねぎ			
		その他	こどもの日デザート					りんご レモン	砂糖		
		その他	牛乳			牛乳					
	山菜について	主食	ミニ米粉パン					米粉パン(小麦・乳)		822  37.9 28.6 3.9  山菜と言えば、タラの芽、ワラビ、ごごみ、ぜんまい、など代表的です。それにきのご類の、舞茸、なめこなど加えた山菜ミックスなどが市販されています。今回はうどんの汁でいただきます。	
		主食	山菜うどん		だしかつお節 鶏肉 油揚げ		人参	わらび 水菜 えのきたけ 竹の子 なめこ しいたけ 長ねぎ	うどん		
		主菜	ちくわのカレー揚げ(2本)		ちくわ				米粉 でん粉 カレー粉		サラダ油
		副菜	キャベツのごまみそ和え		みそ		人参 小松菜	キャベツ もやし	砂糖		ごま
		その他	牛乳			牛乳					
	大豆について	主食	ハヤシライス(ご飯・ハヤシ)					米		849  28.2 25.1 3  大豆にはタンパク質が多く、身体を作る大切な材料となります。ビタミンや無機質は身体の調子を良くしてくれます。食物繊維も豊富で、おなかの健康に役立ちます。毎日大豆製品などを取りたいですね。今日はサラダに入れてみました。	
		主菜	// (ハヤシソース)		豚肉		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ グリンピース	ブラウンルー(小麦・りんご・乳・大豆)		サラダ油
		副菜	大豆入りサラダ		大豆 豚肉(ハム)		人参 ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ レモン			
		その他	アセロラゼリー					アセロラ	砂糖		
		その他	牛乳								
	栃木県のソウルフード	主食	ご飯					米		780  31.4 18.9 2.7  もろは「もうがざめ」というサメの仲間です。くせが少なくやわらかい白身で、照り焼きや煮つけにするとおいしく食べられます。たんぱく質が多く、体をつくるものになります。海のない栃木県では昔から親しまれてきた魚です。	
		主菜	モロの薬味ソースかけ		モロ だしかつお節		小松菜	生姜 にんにく 長ねぎ	米粉 でん粉 砂糖		サラダ油 ごま油
		副菜	キャベツときゅうりの昆布和え			昆布	人参	もやし キャベツ			ごま油
		副菜	実だくさんみそ汁		だしかつお節 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	こんにゃく		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
	海藻について知ろう	主食	チーズコントースト		大豆	チーズ	バセリ	コーン	パン(小麦・乳)	サラダ油	804  33.9 26.9 3.1  海藻サラダに使われる昆布とわかめは、海で育つ海藻です。食物繊維が多く、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。昆布は、食べるだけでなく、汁物や煮物のだしをとるのにも使われます。
		主菜	チキンビーンズ		鶏肉 大豆		トマト 人参	玉ねぎ	じゃがいも ブラウンルー(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 砂糖	サラダ油	
		副菜	こんにゃくと海藻のサラダ			昆布 わかめ		きゅうり かぶ	こんにゃく ドレッシング(レモン)		
		その他	牛乳			牛乳					
	大豆ミートについて知ろう	主食	大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)					米		846  29.2 23.3 2.9  大豆の中でも大豆ミートとは、主に油をしぼった後の大豆に熱や圧力を加えて乾燥させたものです。大豆たんぱくと呼ばれることもあります。近年はSDGsや健康面からも注目されています。今日のビビンバ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせて作りました。	
		主菜	// (具)		豚肉 大豆 油揚げ			にんにく 生姜 しいたけ	しらたき 砂糖		サラダ油
		副菜	ナムル				人参	もやし きゅうり	砂糖		ごま油 ごま
		副菜	ワンタンスープ		鶏肉		人参 ニラ	もやし 長ねぎ	小麦粉(ワンタン)		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
	あじを味わおう	主食	ご飯					米		796  37.2 19.4 3.3  あじは、くせがない魚で、味がいいので「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。	
		主菜	あじの塩焼き		あじ						
		副菜	五目きんぴら		さつま揚げ		人参	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖		サラダ油
		副菜	豚汁		豚肉 だしかつお節 豆腐 味噌		人参	大根 長ねぎ			サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
	ちりめんじゃこでカルシウムをとろう	主食	親子丼(ご飯)					米		751  35.7 22 3.1  ちりめんじゃこは、小さいいわしを塩水で煮た後に干して作られます。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前になりました。干さないものは、しらすといひます。	
		主菜	// (具)		たまご 鶏肉			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でん粉		
		副菜	小松菜ともやしの梅じょこ和え		ちりめんじゃこ		小松菜 人参	もやし えのき 梅干し(りんご)			
		副菜	キャベツと生揚げのみそ汁		生揚げ 味噌	だし煮干し	人参	キャベツ 長ねぎ			
		その他	牛乳			牛乳					
	イカについて知ろう	主食	ご飯					米		836  33.2 24 3.3  いかは古くから日本人に好まれているので、各地にいかを使った料理が伝わっています。質の良いたんぱく質が多く含まれ、脂質が少ないため、さっぱりしているので、油を使った料理とも相性が良いです。今日はいかをチリソースで和えた料理です。	
		主菜	イカ・えびのチリソース		イカ えび		トマト	にんにく 生姜 長ねぎ	でん粉 砂糖		サラダ油 ごま油
		副菜	小松菜ともやしのナムル				小松菜 人参	もやし			ごま油
		副菜	コーンスープ		たまご		チンゲンサイ	生姜 コーン	でん粉 砂糖		
		その他	牛乳			牛乳					

# 5月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです					
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
797	32.6	30.2	3.1

今月の献立のねらい  
成長期の食事

※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品 ( )は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ					
19(火)	しもつけいっぱい day	主食	食パン							797	32.6	30.2	3.1	今月の「しもつけいっぱい day」毎月からこの日にグループ給食を行います、時間内に食べ終わるように楽しんでください。今日のスープには下野市産が全国一の生産量をほこる、かんぴょうを使用しました。				
		主菜	とちあいかジャム															
		主菜	鶏の唐揚げ(2個)	鶏肉					いちご						砂糖			
		副菜	彩り野菜のサラダ				かぶの葉 人参	きゅうり かぶ							サラダ油			
		副菜	野菜とかんぴょうのスープ	ベーコン			ほうれん草 人参	かんぴょう キャベツ 玉ねぎ										
その他	牛乳		牛乳															
20(水)	オレンジについて知ろう	主食	三色丼(ご飯)						米	748	35.4	22.6	2.4	オレンジは、さわやかな甘さと酸味がある果物です。ビタミンCが多く、体の調子をととのえるのに役立ちます。果汁が多く、そのまま食べるほか、ジュースやデザートにも使われます。切っているときは給食室の中がさわやかな香りでいっぱいになります。				
		主菜	// (いりたまご)	たまご											砂糖	サラダ油		
		主菜	// (鶏そぼろ)	鶏肉					生姜						砂糖			
		副菜	// (おひたし)	かつお節			小松菜	もやし								ごま		
		副菜	豚汁	だしかつお節 豚肉 油揚げ 味噌			人参	ごぼう 大根 長ねぎ	こんにゃく じゃがいも									
		その他	オレンジ						オレンジ									
		その他	牛乳		牛乳													
21(木)	もやしについて	主食	ご飯						米	879	30.4	25.8	2.0	家計にやさしい食材の代表格といえは[もやし]です。さまざまな料理に使用でき、サラダ、炒め物、和え物、鍋料理、天ぷらなど、さまざまに使えます。傷みやすい野菜出しますので、早めに使いましょう。				
		主菜	さばの味噌煮	さば 味噌											砂糖 米粉			
		副菜	もやしとニラの酢醤油和え				人参 ニラ	もやし								ゴマ油		
		その他	肉じゃが	豚肉			人参 ニラ	玉ねぎ いんげん	じゃがいも こんにゃく									
		その他	牛乳		牛乳													
22(金)	体育祭	ヨーグルトについて	主食	ポークカレーライス(麦ご飯)						897	29	27.1	3.2	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。乳酸菌のはたらきでおなかの調子をととのえ、カルシウムやタンパク質など摂取できます。すっぱさは発酵によるものです。今日は、暑くなったので、冷たいフローズンにしました。代表1名は、給食室に取りに来ててください。				
			主菜	// (ポークカレー)	豚肉			脱脂粉乳	人参 トマト						にんにく 生姜 玉ねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナッツ)	砂糖	サラダ油
			主菜	// (ハンバーグ)	鶏肉 豚肉										玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖		
			副菜	かぶのマリネ	ハム			人参 かぶの葉	かぶ きゅうり							砂糖	サラダ油 ごま	
			副菜	フローズンヨーグルト														
			その他	牛乳		牛乳												
25(月)	給食から誕生したキムタクごはん	主食	キムタクご飯	豚肉				白菜キムチ たくあん 長ねぎ	米	サラダ油 ごま油	765	32.9	26.3	4.2	キムタクご飯は、長野県の学校栄養士が、もつと漬物に親しんでほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの食感がごはんに合う人気の混ぜごはんです。			
		主菜	肉団子甘酢かけ	鶏肉				トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖						サラダ油		
		副菜	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	エノキ茸 長ねぎ									ごま		
		その他	ミニフィッシュ		いわし											砂糖	アーモンド	
		その他	牛乳		牛乳													
26(火)	シークァーサーについて	主食	コロケサンド(丸パン)							827	32.2	32.9	3.1	沖縄原産のみかん類で、方言「シー」とは酸、「クァーサー」食べさせるに、由来するさわやかな酸味が特徴です。給食では、ゼリーで提供します、さっぱりとして初夏にぴったりです。				
		主菜	// (ミートコロケ)	豚肉 鶏肉					玉ねぎ (ブルー)						じゃがいも 砂糖 ノン粉 小麦粉 米粉	サラダ油		
		副菜	ツナサラダ	まぐろ 大豆					キャベツ きゅうり コーン レモン							サラダ油		
		副菜	野菜のスープ煮	鶏肉 ウインナー			人参	玉ねぎ かぶ	じゃがいも									
		その他	シークァーサーゼリー						シークァーサー						砂糖			
		その他	牛乳		牛乳													
27(水)	本場四川風の麻婆豆腐を味わおう	主食	ご飯						米	894	35.3	27.8	2.8	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ごはんの上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ごはんにかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さよりひかえめにしてありますが、作り方は全く同じです。				
		主菜	ポークシューマイ(3個)	えび たら					玉ねぎ						小麦粉 卵粉 米粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜	四川風マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌					にんにく 長ねぎ						てん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜	バンサンスー				人参	もやし きゅうり	春雨						砂糖	ごま油 ごま		
		その他	牛乳		牛乳													
28(木)	さわらについて知ろう	主食	ごはん						米	786	33.3	19.3	2	さわらは身がやわらかく、くせの少ない白身魚です。成長すると名前が変わる出世魚で、小さいときはサゴシ、大きくなるとサワラと呼ばれます。焼き魚や西京焼きにしてもおいしい魚です。				
		主菜	さわらのみそ焼き	さわら 味噌														
		副菜	ひじきの和えもの	かまぼこ	ひじき	ほうれん草 人参	キャベツ 枝豆		砂糖						ごま			
		副菜	五目汁	豚肉	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも										
		その他	牛乳		牛乳													
29(金)	新じゃがいもについて	主食	じゃこませご飯	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布					790	32	17.3	2.5	じゃがいもは、普通しばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐ出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとてうすく、みずみずしいのが特徴です。				
		主菜	厚焼きたまご	たまご											砂糖 てん粉	サラダ油		
		副菜	小松菜とキャベツのからし和え				小松菜 人参	キャベツ										
		副菜	新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ			人参	玉ねぎ いんげん	じゃがいも こんにゃく てん粉 砂糖									
		その他	牛乳		牛乳													