

4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

今月の献立のわらい
春の訪れを感じる食事

※ 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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
11(月)	入学進級祝い献立 	赤飯 主食 小袋ごま塩 主菜 鶏肉のごまみそ焼き 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 湯波(ゆば)のすまし汁 副菜 その他 牛乳	あずき				米 もち米	ごま	787 kcal 37.1 g 22.6 g	新一年生のみなさんご入学、在校生のみなさん進級おめでとうございます。 お祝いごとのときに食べるものといえば「赤飯」です。赤い色には、邪気(じゃき)をはらうという意味が含まれているそうです。
12(火)	ひじきの栄養 	主食 ごはん 主菜 いわしのしょうが煮 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛乳					米	砂糖	811 kcal 32.2 g 19.6 g	ひじきは、わかめや昆布と同じ、海藻の仲間です。ひじきには、骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っています。残さず食べましょう。
13(水)	食事マナーを知らう「あいさつ」	主食 ポークカレーライス(ご飯) 主菜 〃 (ポークカレー) 副菜 海藻サラダ その他 フルーツ和え その他 牛乳					米 大麦	砂糖	930 kcal 26.6 g 21.4 g	皆さんは、学校だけではなく、家でもきちんと食事のあいさつをしていますか？食事の前や食事の後のあいさつには、食事を用意してくれる人たちや生き物への感謝の意図があります。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。
14(木)	ポターージュを味わおう	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグトマトマッシュルームソース 副菜 カブのマリネ 副菜 コーンポターージュ その他 牛乳					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖	砂糖	864 kcal 33.3 g 29.1 g	ポターージュとは、フランス語でスープ全部をさす言葉です。日本では、とろみのついたスープをポターージュと呼んでいます。今日はとうもろこしを使ったコーンポターージュです。とうもろこしの甘くてとろっとした食感を味わってください。
15(金)	生揚げについて知ろう 	主食 ごはん 主菜 ポークシューマイ(3個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 きゅうりの中華和え その他 牛乳 その他 日向夏ゼリー					米	砂糖	891 kcal 35.7 g 28.2 g	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を油で揚げたものですが、油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るため、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさも残ります。煮物にしたり、焼いたり、いろいろな使い方ができる食材です。
18(月)	しもつけいっぱいday 	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 ほうれん草とじゃこの和え物 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳					米	砂糖	833 kcal 35.7 g 26.2 g	毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱいday」を設け、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食を出します。 今月は、米・豚肉・かんぴょう・もやし・鶏卵・みそ・牛乳が、下野市や栃木県産の予定です。
19(火)	春野菜を味わおう	主食 黒糖食パン チーズクリーム 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 春野菜のサラダ その他 牛乳					パン(小麦・乳) 黒砂糖	砂糖	825 kcal 30.9 g 26.0 g	日本には四季があり、その季節に一番おいしくなる「旬」があります。今日は、春が旬の野菜として春キャベツ・アスパラガス・かぶを使ったサラダにしました。春の味と香りを楽しんでください。

4月 給食献立予定表






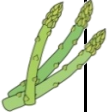
下野市立 南河内第二中学校

※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

今月の献立のわらい
春の訪れを感じる食事

※ 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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
20(水)	旬の魚を味わおう「あじ」	主食 ごはん 主菜 アジフライ 副菜 切昆布煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳					米		806 kcal 30.1 g 20.4 g	あじは、くせがなくうま味がある魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説もあるくらいです。目が大きく、尾びれのところに「ゼイゴ」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。今日はアジフライでいただきます。
21(木)	テジブルコギとは？ 	主食 ご飯 主菜 テジブルコギ 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳					米		819 kcal 32.8 g 26.0 g	ブルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すき焼き」に近い料理で、ブルコギパンという専用の鍋を使って調理されることが多いようです。
22(金)	オレンジを味わおう 	主食 ごはん 主菜 さばのカレーじょうゆ焼き 副菜 切干大根の煮つけ 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 オレンジ その他 牛乳					米		836 kcal 34.2 g 19.5 g	オレンジは、世界で一番多く食べられている果物です。甘みと酸味のバランスが良く、果汁も多いので生で食べるほか、ジュースにします。給食では、食べやすいように切り方を工夫しています。オレンジを手で開いてバラバラになった実の部分を食べてください。
25(月)	毎日出る牛乳 	主食 ごはん 主菜 いかのから揚げ 副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳					米		889 kcal 34.3 g 21.8 g	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を作る材料となるカルシウムが多く含まれ、からだを作るたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。給食では一食で450mgのカルシウムがとれるように献立をたてています。そのうち約半分のカルシウムは牛乳からとっています。牛乳には1本(200ml)で227mgのカルシウムが含まれています。
26(火)	日本一とちぎの「いちご」 	主食 とちおとめクリームサンド(食パン) " (とちおとめクリーム) 主菜 春野菜のスープ煮 副菜 ツナときのこのサラダ その他 牛乳					パン(小麦・乳)		834 kcal 29.9 g 32.4 g	栃木県はいちごの生産量が全国1位を誇ります。栃木県が開発した「とちおとめ」は全国で栽培されるいちごの30%を占めています。栃木県には、「いちご研究所」があり、新しいいちごの品種が開発されています。
27(水)	旬を味わおう「たけのこ」 	主食 たけのこごはん 主菜 たら西京焼き 副菜 キャベツともやしのごま和え 副菜 野菜と豆腐のすまし汁 その他 牛乳					米 砂糖		780 kcal 40.1 g 24.2 g	たけのこは春にとれるので、生で食べられるのはこの時期だけです。普段、食べているたけのこは、水煮などに加工されています。今日は、生のたけのこを洗い、米ぬかを使って下ゆでし、たけのこはんにしました。今しか味わうことのできない、生のたけのこの香りと歯ごたえを味わいましょう。
28(木)	旬を味わおう「アスパラガス」 	主食 アスパラとベーコンのトマトスパゲティ(スパゲティ) " (ソース) 主菜 プレーンオムレツ 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳					スパゲティ オリーブオイル		792 kcal 30.8 g 27.3 g	アスパラガスの名前の由来は、アミノ酸の「アスパラギン」です。このアスパラギンは体内でアスパラギン酸に変わり、疲れをとるのにも役立ちます。春先に出る物が一番栄養価が高いそうです。残さず食べて午後の授業も頑張りましょう。