

5月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※食料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ゲンです					
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

今日の献立のわらい

成長期の食事

※ 食材の都合により、献立内容を変更することがあります。

日曜	今日の給食のわらい	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	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
2(月)	こどもの日行事食	主食 ご飯					米		838 kcal 37.8 g 18.3 g	5月5日はこどもの日です。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系がとだえない、代々家が栄えるという縁起のよい和菓子です。 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。
		主菜 かつおの薬味ソースかけ	かつお だしかつお節		さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ	米粉 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油		
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ節		にんじん	たくあん もやし きゅうり		ごま		
		副菜 若竹汁(わかたけじる)	だしかつお節 豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ				
		その他 かしわもち	あずき					上新粉 砂糖		
		その他 牛乳		牛乳						
6(金)	ホイコーローってどんな料理?	主食 ご飯					米		825 kcal 32.3 g 21.6 g	ホイコーローは中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉と書きますが、鍋を回転させるのではなく、一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。
		主菜 エビシューマイ(3個)	えび たら		玉ねぎ	しょうが にんにく ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉 みそ (牡蠣)		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ 長ネギ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 もずくスープ	豆腐 鶏肉 豚肉	もずく	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ	でんぷん	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
9(月)	栄養たっぷりさばそぼろ	主食 さばそぼろとたまごの二色丼(ご飯)					米		811 kcal 36.2 g 23.5 g	さばの栄養が丸ごととれるのがさば缶です。今日は、さば缶をほくほくして食べやすく味付けし、そぼろにしました。 さばの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳神経を発達させるのに役立ちます。
		主菜 " (さばそぼろ)	さば			しょうが	砂糖	サラダ油 ごま		
		主菜 " (たまごそぼろ)	たまご				砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	もやし えのきたけ				
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし蒸干し	にんじん かいの葉	かぶ ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
10(火)	運動するならかんきつ類でビタミンC補給	主食 ハムサンド (ハムステーキ)	豚肉 大豆				パン(小麦・乳)		826 kcal 32.4 g 29.6 g	私たちの体は毎日のように作り替えられていて、特に運動をすると使ったところがより強く作り直されます。そのために大切な栄養素がビタミンCです。ビタミンCはフルーツなどのかんきつ類に特に多く含まれています。けがを防ぐためにもしっかりとりたいですね。
		主菜 ミートボールシチュー	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース	じゃがいも でんぷん 砂糖 ハヤシロウ(小麦・乳) ホウイトル(小麦・乳)	サラダ油		
		副菜 彩り野菜のサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		その他 日向夏ゼリー				日向夏果汁	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
11(水)	甘みたっぷり新玉ねぎ	主食 ご飯					米		917 kcal 35.4 g 29.8 g	一年中出回っている玉ねぎは、収穫後コンテナなどに保管して乾燥させてから出荷されています。一方、新玉ねぎは、乾燥させずにすぐ出荷するため、水分を多く含み、辛味より甘味が強く感じられるのが特徴です。今日はみそ汁で新玉ねぎのみずみずしさを味わいましょう。
		主菜 焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			長ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ 梅				
		副菜 新玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ	だし蒸干し	にんじん いんげん	玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
12(木)	みずみずしい新じゃがを味わおう	主食 食パン チョコクリーム					パン(小麦・乳)		825 kcal 35.3 g 28.1 g	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に出荷したものです。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みずみずしいのが特徴です。 今日は新じゃがをサラダでいただきます。
		主菜 ほきの磯辺揚げ	ほき	青のり			小麦粉	サラダ油		
		副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ	豚肉 大豆		アスパラガス	レモン	じゃがいも	サラダ油		
		副菜 千切り野菜スープ	ベーコン(豚肉)		にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
13(金)	春季地区予選	主食							kcal	
		主菜								
		副菜								
		その他								
		その他								
16(月)	朝食レシピ優秀作品(国分寺小)	主食 菜飯			広島菜		米 砂糖		858 kcal 29.8 g 22.0 g	下野市では、毎年「朝食の簡単レシピ」を児童生徒から募集しています。今回給食で再現したのは、国分寺小代表作品の「かんぴょうとツナのつくだ煮」です。ご飯との相性がぴったりで、家にある材料で簡単に作れる料理です。
		主菜 厚焼きたまご	たまご				砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 かんぴょうとツナのつくだ煮	まぐろ だしかつお節			かんぴょう	砂糖	オリーブ油		
		副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油		
		その他 アセロラゼリー					アセロラ	砂糖 水飴		
		その他 牛乳		牛乳						
17(火)	畑の肉大豆	主食 チーズコントースト	大豆 豚肉	チーズ	パセリ	コーン	パン(小麦・乳)	サラダ油	812 kcal 33.0 g 27.5 g	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウムなどの無機質や、おなかの掃除をする食物繊維もたくさん含まれています。 小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉 レッドキャベツ ニー カルパソニー		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも プランツ(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		わかめ 昆布	にんじん	きゅうり カブ	こんにゃく ドレッシング(レモン)			
		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ゲンです					
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

成長期の食事

※ 食材の都合により、献立内容を変更することがあります。

日曜	今日の給食のわらい	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	
18(水)	小松菜について知ろう	主食 ご飯					米		889 kcal	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄などが多く含まれる、緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養をとるため、給食には欠かせない食材です。	
		主菜 子持ちカラフトシシャモフライ(2尾)	大豆	カラフトシシャモ				パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	サラダ油		31.5 g
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ししだい		こんにゃく じゃがいも 砂糖 小麦粉			24.9 g
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え			小松菜 にんじん	もやし		砂糖	ごま		816 kcal
		その他 牛乳		牛乳							33.7 g
19(木)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		886 kcal	今日は「しもつけいっぱいday」です。国分寺地区で育てられた地鶏を使ったねぎ塩焼きに、下野市や栃木県でとれる食材をたくさん使った和え物とみそ汁です。味わいながら食べましょう。	
		主菜 鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉 味噌			しょうが にんにく ねぎ		砂糖	ごま ごま油		37.1 g
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり					28.2 g
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ たまご		にんじん 小松菜	かんぴょう					954 kcal
		その他 牛乳		牛乳							31.4 g
20(金)	パンサンズーで食欲増進	主食 ご飯					米		886 kcal	パンサンズーは中国の料理のひとつで、「パン」は「混ぜる」、「サン」は「3種類の材料」、「ズー」は「千切り」という意味があります。味付けには、酢やしょうゆ、ごま油を使っています。酢の酸味が食欲を増し、疲労回復にも役立つので、疲れている体にはぴったりの料理です。	
		主菜 四川風マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	にんにく ねぎ	砂糖 小麦粉	サラダ油	37.1 g		
		副菜 パンサンズー	豚肉		にんじん	もやし きゅうり		はるさめ 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま		28.2 g
		副菜 オレンジ(1/6切れ)					オレンジ				954 kcal
		その他 牛乳		牛乳							31.4 g
23(月)	手作り福神漬けを味わおう	主食 チキンカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		954 kcal	福神漬けは、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆとさとうやみりんで作ったダレにつけてこんで作ります。今日は給食室で手作した、やさしい味つけです。	
		主菜 " (チキンカレー)	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく		じゃがいも カレールフ小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま	サラダ油		31.4 g
		副菜 フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ コーン キュウリ		みかん バイナップ	砂糖		25.4 g
		その他 ヨーグルト和え		ヨーグルト							797 kcal
		その他 牛乳		牛乳							31.7 g
24(火)	春キャベツの特徴	主食 モロフライバーガー(パン)					パン(小麦・乳)		797 kcal	春、冬のキャベツ、どちらも同じキャベツですが、見た目も味わいも異なります。春キャベツは、全体に丸い球形で内部は、黄緑色をしており、葉っぱの巻きがゆるい、葉は、柔らかくみずみずしい、ビタミンC、ビタミンK、カルシウム、食物繊維を含みグルタミン酸も多く、とても食べやすい野菜です。	
		主菜 " (モロフライ)	モロ (大豆)			(りんご)	パン粉 小麦粉	サラダ油	31.7 g		
		副菜 キャベツのソテー	大豆 鶏 豚肉		パプリカ	キャベツ 玉ねぎ コーン			サラダ油		30.2 g
		副菜 ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー(豚肉)		にんじん フロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも				793 kcal
		その他 牛乳		牛乳							32.2 g
25(水)	豚肉で疲労回復	主食 ご飯					米		793 kcal	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素で、ご飯やパンなどに含まれる糖質を、体の中でエネルギーに変える時に必要です。ビタミンという、野菜や果物にたくさん含まれているイメージが強いですが、豚肉に多く含まれています。豚肉と野菜を組み合わせ食べてみましょう。	
		主菜 豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ	砂糖	サラダ油 ごま	32.2 g		
		副菜 ほうれん草ののり和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし					22.1 g
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん いんげん	キャベツ					730 kcal
		その他 牛乳		牛乳							30.0 g
26(木)	国体応援メニュー 平成28年大会 岩手県	主食 じゃじゃ麺(麺)					うどん		730 kcal	10月に開催される「いちご一会とちぎ国体」にちなみ、過去に国体が開催された都道府県の郷土料理が給食に登場します。第1回目は平成28年の開催地、岩手県の郷土料理「じゃじゃ麺」です。じゃじゃ麺は、うどん状の平麺の上に、炒めた肉みそと刻んだきゅうりやねぎをのせた料理で、中華料理のチャーシュー麺を参考に、盛岡市の屋台で作られたのが始まりと言われています。	
		主菜 " (肉みそ)	豚肉 みそ			しょうが にんにく たくのこ 長ねぎ	砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	30.0 g		
		主菜 " (錦糸たまごきゅうり)	たまご			きゅうり	砂糖 小麦粉	サラダ油			27.4 g
		副菜 キノコサラダ		チンゲン菜 にんじん パプリカ	キャベツ たもぎ						836 kcal
		その他 チーズドック	たまご	チーズ 脱脂粉乳				砂糖 小麦粉	サラダ油		36.0 g
27(金)	あじを味わおう	主食 ご飯					米		836 kcal	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。目が大きくて尾びれのところに「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。今日はごま油とねぎを効かせた味付けでいただきます。	
		主菜 あじの香味焼き	あじ			長ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	36.0 g		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ だし かつお節	ひじき	にんじん			こんにゃく 砂糖	サラダ油		23.0 g
		副菜 根菜のごま汁	だしかつお節 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ	じゃがいも		ごま		808 kcal
		その他 牛乳		牛乳							31.6 g
30(月)	キムタクご飯とは?	主食 キムタクご飯	豚肉			白米キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	808 kcal	キムタクご飯は、長野県の学校栄養士が、もっと漬物を食べてほしいと考えてつくられたメニューです。キムチの辛さとたくあんの甘さがご飯に合い、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜご飯です。	
		主菜 生揚げの中華炒め	生揚げ 鶏肉 みそ (牡蠣)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ ししだい たくのこ	砂糖 小麦粉 醤油	ごま油	31.6 g		
		副菜 わかめとしめじのスープ	鶏肉 豚肉	わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ			ごま		27.3 g
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト							851 kcal
		その他 牛乳		牛乳							35.2 g
31(火)	トマトについて知ろう	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		851 kcal	トマトをたくさん食べる国イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養価が高くなっていきます。	
		主菜 トマトミートオムレツ	たまご 鶏肉	トマト	玉ねぎ		でん粉	サラダ油	35.2 g		
		副菜 カブとツナサラダ	まぐろ 大豆	にんじん	カブ きゅうり コーン			サラダ油			

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ゲンです					
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

今日の献立のねらい

成長期の食事

※ 食材の都合により、献立内容を変更することがあります。

日曜	今日の給食のねらい	献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	一口メモ
		副菜 角切り野菜スープ その他 オレンジ その他 牛乳	32.2	g		寝が浅くなったため、これを長ぐさすることで医者いらずと考えたのですね。

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

今日の献立のねらい

成長期の食事

※ 食材の都合により、献立内容を変更することがあります。

日曜	今日の給食のねらい	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ