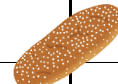


4月給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

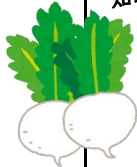
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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	(9)塩分(9)	一ロメモ	
10(木)	進級祝い 	主食 赤飯	小豆				もち米		843	在校生のみなさん、進級おめでとうございます。そして新1年生の皆さん、御入学おめでとうございます。今日から給食開始となりますが、小学校とは少し違う給食だと思いますよ。それは、味、量、など、今日の赤飯は、塩味が聞いているので、食べやすくなっていると思います、食べてくださいね。	
		主菜 鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	サラダ油	29.9		
		主菜 キャベツのゴマみそ和え	みそ		人参	キャベツ モヤシ	砂糖	ごま	30.8		
		副菜 すまし汁	かつお節 なんと 豆腐		小松菜	えのき茸			2.8		
		その他 牛乳									
11(金)	旬を味わおうにら 	主食 ごはん					米		775	ニラは、一年中スーパーなどで売られていますが、最もおいしいのは、春です。今の時期のには、葉がやわらかく、香りが強いのでおいしく食べることができます。にらは、一度収穫しても新しい葉が伸びてきて、また収穫できる生命力の強い野菜です。	
		主菜 たらのみそマヨ焼き	たら みそ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ どうもろこし		ドレッシング(大豆)	32.1		
		副菜 にらの和え物			にら	もやし えのきたけ	砂糖	ごま油	20.5		
		副菜 五目汁	だしかつお節 豚肉		人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも		2.2		
		その他 牛乳		牛乳							
14(月)	食事マナーを知ろう「あいさつ」 	主食 お魚丼(ご飯)					米		908	みなさんは、きちんと食事のあいさつをしていますか。食事前後のあいさつには、生き物や食事を用意してくれる人への感謝の意味が込められています。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。	
		主菜 (お魚丼の具)	まぐろ 油揚げ			生姜 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま	29.2		
		副菜 小松菜とモヤシの磯香和え	かつお節	海苔	小松菜 人参	モヤシ			22.9		
		その他 じゃがいものみそ汁	だし煮干し 油揚げ みそ			玉ねぎ 長ネギ	じゃがいも		3.2		
		その他 牛乳		牛乳							
15(火)	1年生給食に なれましたか 	主食 チャーハン	たまご 豚肉 なんと 牡蠣		人参	しいたけ 長ネギ ピース	米	サラダ油	937	一年生の皆さん、中学校の給食に なれましたか? ご飯の量とか、給食当番の方は、いかがですか? あまり食べられない人は、少し減らしてくださいと、言いましょう、これから、食べられるようにしていきます。	
		主菜 餃子	鶏肉 豚肉 大豆		ニラ	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉	サラダ油	34.6		
		副菜 春雨入りワカメスープ	豆腐	ワカメ	人参	青梗菜	春雨	ごま ごま油	31.3		
		その他 牛乳		牛乳					3.7		
16(水)	毎日出る牛乳 	主食 ポークカレー (麦ごはん)					米 麦		834	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。体をつく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。日本人はカルシウムが足りないと言われています。休みの時も意識して乳製品をとるようにしましょう。	
		主菜 (カレー)	豚肉		人参	にんにく 生姜 (ブルー)	じゃがいも カレールー (小麦・乳・大豆・リンゴ・バナナ・ごま)	サラダ油	33.3		
		副菜 モヤシの彩りナムル			ほうれん草 人参	モヤシ 生姜 にんにく	砂糖	ごま油 ごま	27.2		
		副菜 フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイロ 黄桃			3.1		
		その他 牛乳		牛乳							
		その他									
17(木)	大きなパンかな 	主食 はちみつパン		乳			小麦 はちみつ		782	1年生の皆さん、少々パンが大きいかわかるでしょうが、中学のパンは、この大きさです、頑張って食べてください、	
		主菜 ハンバーグのソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆			トマト	たまねぎ(ブルー)	砂糖 でん粉	サラダ油		28.8
		副菜 こんにやくサラダ		ワカメ	人参	キャベツ	こんにやく				30.0
		副菜 コーンポタージュ		牛乳	パセリ	玉ねぎ コーン	小麦	サラダ油	3.4		
		その他 牛乳		牛乳							
18(金)	しもつけいっぱいday 	主食 ごはん					米		787	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。味わって食べましょう。	
		主菜 豚肉の生姜炒め	豚肉		ほうれん草	生姜 玉ねぎ		サラダ油	34.7		
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	かつお節		小松菜 人参	キャベツ			23.0		
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	たまご だしかつお節 豆腐 みそ		人参	かんぴょう 長ねぎ			2.2		
		その他 牛乳		牛乳							

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。

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	(g)塩分(g)	一口メモ	
21(月)	 生揚げについて知ろう	主食 ごはん					米		891	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。油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るのでずしりと重く、豆腐のやわらかさもありません。豆腐より水分が少ないため大豆の栄養分が凝縮されています。	
		主菜 肉シューマイ(3個)	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	サラダ油	34.0		
		主菜 生揚げのマーボー炒め	生揚げ みそ 豚肉		人参	枝豆(大豆) 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 枝豆	砂糖 でんぶん	サラダ油	28.0		
		副菜 パンサンスー			人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	2.3		
		その他 ソーダフロート風ゼリー	大豆				砂糖 ゼラチン				
		その他 牛乳		牛乳							
22(火)	 かぶについて知ろう	主食 フィッシュバーガー(丸コッペパン)					パン(小麦・乳)		870	かぶは、3月から5月と10月から12月の年に2回旬があります。旬のかぶは、やわらかく甘味があります。かぶは、根だけではなく、葉にもビタミンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、かぶの根と葉を使ったサラダです。	
		主菜 // (白身魚フライ)	ほき(大豆)		(ブルー)		パン粉 でんぶん 小麦粉	サラダ油	35.7		
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶの葉	かぶ きゅうり		サラダ油	31.7		
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ	マカロニ じゃがいも		4.1		
		その他 牛乳		牛乳							
23(水)	 豚肉で疲労回復	主食 ごはん					米		805	疲れの回復に役立つビタミンといえば豚肉に多く含まれているビタミンB1です。ごはんなどの糖質をエネルギーに変え、疲労回復を早めてくれます。	
		主菜 豚肉のチーズおろし煮	豚肉	チーズ		大根		サラダ油	34.7		
		副菜 もやしのたくあん和え	かつお節		人参	大根 モヤシ きゅうり		ごま	24.4		
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参	玉ねぎ キャベツ			2.7		
		その他 牛乳		牛乳							
24(木)	 春キャベツを味わおう	主食 スパゲティミートソース(麺)					小麦	サラダ油	890	春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、3から5月に収穫されます。巻きがふつくとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。生でもおいしく食べられます。今日は、春野菜のかぶと一緒にサラダでいただきます。	
		主菜 // (ミートソース)	牛肉 豚肉	チーズ	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油	35.4		
		主菜 オムレツ	鶏卵(大豆)				でんぶん	サラダ油	30.4		
		副菜 春野菜とツナのサラダ	まぐろ		かぶの葉 人参	キャベツ かぶ きゅうり		サラダ油	3.0		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
25(金)	 旬を味わおう たけのこ	主食 たけのこごはん(ごはん)					米		766	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。今日は、たけのこごはんにしました。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。	
		// (具)	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ しいたけ	砂糖	サラダ油	35.8		
		主菜 赤魚の西京焼き	赤魚 みそ				砂糖		19.5		
		副菜 にらのかきたま汁	たまご かつお節		ニラ ほうれん草	玉ねぎ えのき茸	でん粉		2.4		
		その他 牛乳		牛乳							
28(月)	 チンゲンサイについて知ろう	主食 和風ビビンバ丼(ごはん)					米		771	中国野菜の青梗菜は、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあります。煮たり炒めたりしても形が崩れないのが特徴で、中華料理の他、どんな料理にも合う野菜です。	
		主菜 // (具)	豚肉 油揚げ		人参	にんにく 生姜 しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	29.3		
		副菜 青梗菜とモヤシのナムル			青梗菜 人参	モヤシ		ごま油	24.2		
		副菜 キャベツの中華スープ	ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ		ごま油	2.6		
		その他 牛乳		牛乳							
30(水)	 モロについて知ろう	主食 ごはん					米		819	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になっています。	
		主菜 モロフライ	ネズミザメ 大豆				小麦粉 パン粉	サラダ油	35.3		
		副菜 ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにやく 砂糖	サラダ油	3.2		
		副菜 実だくさんみそ汁	みそ		人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛乳							