

3月 給食献立予定表

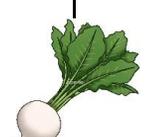
下野市立 南河内第二中学校

※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・鶏卵 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	サラダ油脂
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

今月の献立のねらい
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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ
2(月)	パンサンスーについて 	主食 ご飯					米		911	30.3	31	2.5	パンサンスーは、いつも給食において残菜が無いメニューです。春雨は緑豆という豆から取り出したでん粉で作られています。漢字で書くと季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る弱い雨のように細かいことから、この名前がついたそうです。
		主菜 ステーキ風焼き	豚肉			玉ねぎ	砂糖						
		副菜 パンサンスー	豚肉(ハム)		人参	もやし きゅうり	春雨	ごま油 ごま					
		副菜 どうもろこしとたまごのスープ	たまご		小松菜	生姜 コーン	でん粉	サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
3(火)	ひな祭り行事食 	主食 五目ちらし寿司	油揚げ		人参 かき菜	れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖	サラダ油	780	36.3	3.2	3.1	ひな祭りは、五節句の2番目の「上巳(じょうし)の節句」のことで、桃の花が咲く時期に当たることから「桃の節句」ともいいます。厄(やく)をはらい、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひなあられやしもちに使われる3つの色には、それぞれの願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花を、白は清らかさと雪の大地を、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
		主菜 //	たまご	海苔			でん粉 砂糖	サラダ油					
		主菜 ニシンの照り焼き	ニシン				砂糖						
		副菜 湯波のすまし汁	だしかつお節 湯波(大豆) 豆腐		人参 小松菜	ねぎ							
		その他 ひなあられ		昆布 青のり	ほうれん草 パプリカ トマト		米 砂糖 でん粉						
		その他 牛乳		牛乳									
4(水)	豚肉で元氣いっぱい 	主食 ご飯					米		778	30.7	21.1	2.3	豚肉には、からだの組織を作るたんぱく質と炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれています。また、ビタミンB1は玉ねぎやニラ、ニンニクなどと一緒に食べると体に吸収しやすくなると言われています。
		主菜 かりん揚げ	豚肉			生姜 にんにく ごぼう	砂糖 でん粉 米粉	サラダ油					
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参	きゅうり キャベツ 白菜		ごま油					
		副菜 もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ 味噌	煮干し	小松菜	ねぎ もやし							
		その他 ヤクルト		脱脂粉乳			砂糖						
		その他 牛乳		牛乳									
5(木)	かぶについて知ろう 	主食 สปาゲッティミートソース					小麦	サラダ油	778	30.5	24.1	2.4	かぶは、白い部分が淡色野菜、葉の部分が緑黄色野菜に分類でき、それぞれの栄養を摂ることができる野菜のひとつです。白い部分にはビタミンCが、葉にはカルシウムや鉄が含まれています。今日のサラダには、白い部分も葉の部分も使っています。
		主菜 //	牛肉	チーズ	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ	サラダ油 オリーブ油						
		主菜 オムレツ	たまご 大豆				砂糖 でん粉	サラダ油					
		副菜 かぶときゅうりのサラダ			かぶの葉 人参	かぶ きゅうり 大根		サラダ油					
		その他 ストロベリーカスタードタルト	たまご 大豆	乳		いちご	小麦						
		その他 牛乳		牛乳									
6(金)	給食のカーレー 	主食 カツカレーライス	豚肉			パン粉	米 大麦	サラダ油	942	30.4	24.7	3.2	人気メニューのカーレーは、肉を赤ワインでマリネしたり、調味料やルウ、スパイスの配合などいろいろな工夫をしています。卒業してからも懐かしく思い出せるように、よく噛んで味わって食べてください。
		主菜 //	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 グリンピース (ブルー)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ)	サラダ油					
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー きゅうり コーン		サラダ油					
		その他 フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		パイナップル 桃 ナタデココ							
		その他 牛乳		牛乳									
9(月)	卒業祝い献立 	主食 赤飯	小豆				米 もち米		913	30.3	25.3	2.6	3年生にとっついよいよ今日が最後の給食です。小中学校の9年間で、皆さんは約1740回の給食を食べてきました。その間に苦手な食べ物を克服したり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれどれだけ食べればいいのかを学んだり、「食」の成長を感じられることがたくさんあったと思います。卒業しても9年間の給食で学んだことを忘れないでください。
		主菜 鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉 米粉	サラダ油					
		副菜 ほうれん草のごまみそ和え	味噌		ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま					
		副菜 なるとのすまし汁	だしかつお節 なると 豆腐	わかめ		ぶなしめじ ねぎ							
		その他 お祝いゼリー	豆乳 大豆			いちご	砂糖						
		その他 牛乳		牛乳									
11(水)	小松菜について知ろう 	主食 ご飯					米		805	34.0	16.4	2.3	小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カロテンが多く含まれる緑黄色野菜ですが、野菜の中ではカルシウムが多いことも特徴です。給食でもおなじみの食材ですね。学校の農園での小松菜もたくさん使用しました。
		主菜 サーモンフライ	鮭	あおさ		ブルーベリー	パン粉 でん粉	サラダ油					
		副菜 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜 人参	キャベツ	でん粉	ごま油 ごま					
		副菜 肉じゃが	豚肉 さつまいも		人参 さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									

3月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

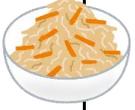
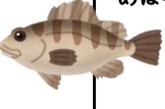
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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・鶏卵 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	サラダ油脂
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

今月の献立のねらい
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		使用食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ	
12(木)	切り干し大根について 	主食	豚肉と切り干し大根のピピンパ丼(ご飯)						米	820 32.3 26.9 2.7 大根は90%くらいの水分を含んでいます。切り干し大根は、その水分のほとんどを乾燥させることで、栄養素と旨味がぎゅっとつまっています。歯ごたえもしっかりあるので、よく噛んで味わってみてください。	
		主菜	// (具)	豚肉 油揚げ			にんにく 生姜 大根 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま		
		副菜	// (ナムル)			人参	もやし きゅうり		ごま油		
		副菜	中華風スープ	豚肉(ベーコン) 豆腐		人参 小松菜	たけのこ				
		その他	牛乳		牛乳						
13(金)	春野菜について 	主食	ご飯						米	861 36.6 29.5 3.5 春の野菜は鮮やかな緑色をしているものが多く、その新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。今日はそんな春野菜をたっぷり使ったスープです、柔らかい春のかぶやキャベツを使っています。春野菜の味と香りを楽しんでください。	
		主菜	タラの野菜あんかけ	タラ		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜	大根サラダ			人参	大根 きゅうり		サラダ油		
		副菜	春野菜のスープ	ウインナー		人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ				
		その他	牛乳		牛乳						
16(月)	春を告げる魚めばる 	主食	ご飯						米	769 33.7 18.5 2.6 めばるは、大きな目が張り出して見えることから「めばる」と呼ばれるようになったそうです。春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれています。	
		主菜	めばるの照り焼き	めばる					砂糖		
		副菜	もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら 人参	にんにく もやし	でん粉	サラダ油		
		副菜	根菜のごま汁	豆腐 味噌	煮干し	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	里いも	ごま		
		その他	牛乳		牛乳						
17(火)	きんぴらごぼうについて 	主食	ご飯						米	800 31.3 32.2 3.1 きんぴらごぼうは、日本食の総菜のひとつ、千切りにした野菜を炒め、砂糖、醤油を用いて甘辛くしたもの、下野市の代表的な「ごぼう」を主に調理したものをいいます。	
		主菜	肉団子の甘酢あん	鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜	変りきんぴら	さつまいも		人参	ごぼう インゲン	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜	豚汁	豚肉		人参	大根 白菜 ねぎ	里いも			
		その他	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						
18(水)	さばについて知ろう 	主食	ご飯						米	861 41.1 26.8 2.6 さばは日本で縄文時代から食べられていたと言われ、また現代では世界的に食べられている魚のひとつです。DHAやEPAが豊富に含まれ、血管を丈夫にすると言われています。	
		主菜	さばの塩焼き	さば							
		副菜	小松菜ともやしのごま酢和え			人参 小松菜	もやし 白菜	砂糖	ごま		
		副菜	炒り豆腐	たまご 豚肉 豆腐		人参	しいたけ 玉ねぎ ねぎ グリーンピース	砂糖	サラダ油		
		その他	牛乳		牛乳						
19(木)	しもつけいっぱいday 	主食	ご飯						米	863 30.3 26.4 3.0 今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。1年かけてたくさんの下野市や栃木県で撰れたものを味わってきたと思います。今日の給食も栃木の恵みに感謝の気持ちをもっていただきます。	
		主菜	ハンバーグのソースかけ	豚肉 牛肉		トマト	玉ねぎ	パン粉 でん粉	サラダ油		
		副菜	かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ 大豆			きゅうり かんぴょう コーン		サラダ油		
		副菜	春野菜のスープ	豚肉(ベーコン)		人参 かぶ菜	玉ねぎ かぶ キャベツ				
		その他	牛乳		牛乳						
23(月)	1年間の感謝 	主食	わかめご飯	かつお節	わかめ				米	770 30.3 24.3 2.8 今年度最後の給食になりました。今年度も、おいしく給食を、食べられましたか？4月からの給食を楽しみにしててください。	
		主菜	厚焼き玉子	たまご					でんぶん 砂糖 小麦		サラダ油
		主菜	切り干し煮	油揚げ さつまいも		人参	大根 インゲン	砂糖	サラダ油		
		副菜	根菜汁	豚肉 豆腐 だし かつお節 味噌		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油		
		その他	ストロベリーヨーグルト		乳		いちご	砂糖			
		その他	牛乳		牛乳						