

3月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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 | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------|
| おもとに体をつくる あか | おもとに体の調子を 整えるみどり | おもとに エネルギーの もとになる きいろ |
| 魚・肉・卵 大豆製品 | 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう | 野菜・くだもの・きのこなど |
| | | 米・パン・ めん・いも |
| | | 油・バター ごま |

今月の献立のわらい
はる おとす かん しょくじ
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 のわらい | こんだて | たんぱく質 | 無機質 (カルシウム) | ビタミン・無機質 | 炭水化物 | 脂質 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 一口メモ |
|-----------|---|--------------------|--------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------|--|
| 1(月) | はるさめ 春雨に ついて しろう 知ろう | 主食 ご飯 | | | | * | | 631 kcal 26.6 g 20.3 g | 春雨は、緑豆という豆から取り出したでんぷです。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細いことから、この名前がついたといわれています。 |
| | | 主菜 いかのチリソース | いか | | にんにく しょうが ねぎ | でんぷん さとう | サラダあぶら | | |
| | | 副菜 パンサンスー | | | もやし きゅうり にんじん | はるさめ さとう | ごまあぶら ごま | | |
| | | 副菜 野菜と卵の中華風スープ | たまご とうふ | | にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ | でんぷん | ごまあぶら | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | |
| 2(火) | 小松菜に ついて しろう 知ろう  | 主食 豚丼 (ご飯) | | | | * | | 633 kcal 25.6 g 21.6 g | 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・鉄分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 // (具) | ぶた肉 かまぼこ | | たまねぎ | しらたき さとう でんぷん | | | |
| | | 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え | まくらぶし | | ごまつな もやし にんじん うめ(りんご) | | | | |
| | | 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 | なまあげ みそ | だしにぼし | にんじん キャベツ さやいんげん | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | |
| 3(水) | ひなまつ り行事食  | 主食 五目ちらし寿司 (ちらし寿司) | とり肉 あぶらあげ | | にんじん れんこん しいたけ かんぴょう | 米 さとう | サラダあぶら | 605 kcal 29.1 g 20.7 g | ひなまつりは、「桃の節句」といわれ、厄をはらい、女の子の健やかな成長と、幸せを願う日です。ひなあられや菱餅に使われる赤・白・緑の3つの色には、それぞれに願いがこめられています。赤は魔除けと桃の花、白は清らかさと雪の大地、緑は健康と雪だけ後の木々の芽吹きを表しています。 |
| | | 主菜 // (錦糸卵) | たまご | | でんぷん さとう | サラダあぶら | | | |
| | | 主菜 // (小袋きざみのり) | | のり | | | | | |
| | | 主菜 さわらの西京焼き | さわら みそ | | | | | | |
| | | 副菜 菜の花と湯波のすまし汁 | だしかつおぶし ゆぼ とうふ | | にんじん なのはな ねぎ | | | | |
| その他 ひなあられ | (ゼラチン 大豆) | | | 米 さとう | サラダあぶら | | | | |
| その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | | | |
| 4(木) | しゅん 旬を おじ 味わおう 「いちご」  | 主食 黒糖パン | | | | パン (小麦・乳) 黒さとう | | 651 kcal 24.3 g 20.7 g | 栃木県はいちごの生産が盛んです。いちごの赤い色は、ポリフェノールの一種「アントシアニン」で、疲れ目や視力回復に効果があるとされています。また、はだをきれいにしたたり、かぜ予防に効果のある、ビタミンCも含まれています。 |
| | | 主菜 ミートボールシチュー | ぶた肉 とり肉 (大豆) | | たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト グリンピース | でんぷん さとう じゃがいも ルフ (小麦 牛肉 乳) | サラダあぶら | | |
| | | 副菜 大根のマリネ | ハム | | だいこん きゅうり にんじん | さとう | サラダあぶら ごま | | |
| | | その他 いちご(2粒) | | | いちご | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | |
| 5(金) | 「ひじき」 について しろう 知ろう  | 主食 ご飯 | | | | * | | 590 kcal 28.1 g 16.6 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含まれています。日本ではひじきをよく食べますが、世界中ではあまり食べないそうです。 |
| | | 主菜 赤魚の白醤油漬 | メヌケ | | しょうが | | | | |
| | | 副菜 大豆とひじきの炒め煮 | だいず あぶらあげ だしかつおぶし | ひじき | にんじん | こんにゃく さとう | サラダあぶら | | |
| | | 副菜 豚汁 | ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | じゃがいも | サラダあぶら | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | |
| 8(月) | わかめに ついて しろう 知ろう  | 主食 チキンカレーライス(麦ご飯) | | | | 米 おおむぎ | | 726 kcal 21.6 g 20.6 g | わかめの旬は春です。わかめなどの海藻には、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや、骨や歯を作るものになるカルシウムが含まれています。 |
| | | 主菜 // (チキンカレー) | とり肉 | だっしふんにゅう | たまねぎ にんじん 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) | サラダあぶら | | |
| | | 副菜 大根とわかめのサラダ | わかめ | だいこん きゅうり とうもろこし | ドレッシング (りんご・レモン・梅) | | | | |
| | | その他 フルーツ和え | | みかん もち いちご | さとう | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | |
| 9(火) | 旬の 果物 「デコポ ン」  | 主食 じゃこ混ぜごはん | かつおぶし | ちりめんじゃこ こんぶ | | 米 さとう | ごま | 609 kcal 23.9 g 17.1 g | デコポンは、清美オレンジとポンカンをかけ合わせて作られた果物です。ヘタの部分に、こぶのような出っ張りがある特徴的な形をしていることから、デコポンという名がついたそうです。甘みがとても強く、酸味は控えめです。旬は2月〜4月頃で、ちょうど今がお |
| | | 主菜 肉じゃが | ぶた肉 | | たまねぎ にんじん さやいんげん | しらたき じゃがいも さとう | サラダあぶら | | |
| | | 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし | かつおぶし | | ほうれんそう にんじん もやし | | | | |
| | | その他 デコポン | | | デコポン | | | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | |
| 10(水) | はる つ 春を告げ る魚 「めばる」  | 主食 ご飯 | | | | 米 | | 576 kcal 27.0 g 16.6 g | 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。また、春の初め頃にとれる代表的な魚でもあるため、「春魚」とも呼ばれています。 |
| | | 主菜 めばるの照り焼き | めばる | | | さとう でんぷん | | | |
| | | 副菜 もやしと豚肉の炒め物 | ぶた肉 | | にんにく いら もやし | でんぷん | サラダあぶら | | |
| | | 副菜 根菜のごま汁 | とうふ みそ | だしにぼし | ごぼう にんじん だいこん ほうさい ねぎ | さといも | ごま | | |
| | | その他 牛乳 | | 牛にゅう | | | | | |

3月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

| おもに体をつくる あか | おもに体の調子を ととの 整えるみどり | おもに エネルギーの もとになる きいろ |
|----------------|---------------------------|-------------------------------|
| 魚・肉・卵 大豆製品 | 牛乳・乳製品・ ごま油 小魚・海そう | 米・パン・ めん・いも 油・バター ごま |

今月の献立のわらい

はる おとす かん しょく
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 のわらい | こんだて | たんぱく質 (たんぱく) | 無機質 (カルシウム) | ビタミン・無機質 | 炭水化物 | 脂質 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 一口メモ |
|-------|---------------------------------|--|---------------------|----------------|----------------------------------|-----------------|--------|----------------------|---|
| 11(木) | 朝食 レシピ 優秀作品 (石橋小) | 主食 かんびょう入り焼きそば 主菜 厚焼き卵 副菜 コロナに負けない！ワンタン風スープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳 | ふた肉 (かつお いわし むろ) | 卵のり | にんじん キャベツ かんぴょう (りん ご) | やきそばめん | サラダあぶら | 588 kcal | 今回の朝食簡単レシピ優秀作品は、石橋小学校の「コロナに負けない！ワンタンスープ」です。ワンタンの代わりにぎょうざの皮を使った中華スープです。 |
| 12(金) | さばの 栄養に ついて 知ろう | 主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 大根と高野豆腐のとりそぼろ煮 その他 牛乳 | さば みそ | かつおぶし | のり | ごま油 やし にんじん | | 581 kcal | さばには、「青魚の玉様」と言われるくらい私たちの体にとって大切な栄養があります。体の血や肉のもとになるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンB1やB2がたくさん含まれています。 |
| 15(月) | キムチに ついて 知ろう | 主食 ご飯 主菜 春巻 副菜 豚肉のキムチ炒め 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳 | ふた肉 | ふた肉 | たけのこ きくらげ しいたけ | でんぷん ごぼう さとう | サラダあぶら | 660 kcal | キムチは、はくさいなどの野菜に唐辛子やにんにく、香辛料を入れてつけ込んだ食品です。おなかの調子を整えたり、体をあたためるはたらきがあります。今日は、豚肉やキャベツと一緒に炒めました。 |
| 16(火) | はるわさい 春野菜に ついて 知ろう | 主食 とちおとめクリームサンド(コッペパン) 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳 | 牛にゅう | 牛にゅう | いちご みかん | さとう | サラダあぶら | 663 kcal | 野菜や、果物などには「旬」と呼ばれる、新鮮でおいしく食べられる時期があります。旬の食べ物は、栄養もたくさん入っています。今日は「春」が旬の野菜を使ってスープ煮にしました。春野菜の味と香りを楽しんでください。 |
| 17(水) | しもつけ いっぱい day | 主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳 | ふた肉 | ふた肉 | しょうが たまねぎ | さとう | サラダあぶら | 618 kcal | 今年最後の「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県でとれたものをたくさん使っています。作ってくれた人たちに、感謝の気持ちをもち、いただきます。 |
| 18(木) | そつぎょういわ 卒業祝い こんだて 献立 | 主菜 赤飯 主菜 小袋ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 うどのきんぴら 副菜 なるとのすまし汁 その他 お祝いいちごゼリー その他 牛乳 | あすき | とり肉 | しょうが にんにく | でんぷん | サラダあぶら | 708 kcal | 今日は、卒業する6年生のお祝いこんだてです。お祝いごとに欠かせない食べ物といったら、赤飯ですね。赤飯は、もち米に小豆またはササゲを混ぜて炊きあげたご飯です。6年生にとって、このクラスで食べる給食は最後です。楽しい給食の時間を過ごしてください。 |
| 22(月) | しゅん 旬の 果物 あまなつ 「甘夏」 | 主食 ご飯 主菜 モロの和風ドレッシングソース 副菜 切干大根の煮付け 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 甘夏 その他 牛乳 | モロ | さつまあげ | たまねぎ | でんぷん さとう | サラダあぶら | 634 kcal | 甘夏は、春が旬の果物です。少しすっぱいのは、「クエン酸」という成分が入っているためです。クエン酸は、疲れをとってくれるはたらきがあります。また、はだをきれいにしたり、かぜ予防に効果のある、ビタミンCも含まれています。 |
| 23(火) | かぶが おいしい 季節です | 主食 スパゲティナポリタン(スパゲティ) 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 かぶときゅうりのサラダ その他 牛乳 | ベーコン ハム | 牛にゅう チーズ | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマツト トマト | さとう でんぷん | サラダあぶら | 662 kcal | かぶは、春と秋が旬で、これからおいしくなっています。それぞれ味が少し変わり、春に収穫されるものは、やわらかいのが特徴で、秋に収穫されるものは甘みが多いのが特徴です。今日は、やわらかいかぶをサラダでいただきます。 |