

3月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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 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・ 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	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 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
3(月)	ひな祭り 行事食 	主食 五目まぜごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 梅かまぼこと豆腐のすまし汁 その他 ひなあられ 副菜 牛乳	だいず とり肉 あぶらあげ たまご だしかつお節 かまぼこ とうふ		にんじん ごぼう しめじ にんじん こまつな	米 さとう めんぷん さとう	サラダあぶら サラダあぶら	691 25.9 22.0 1.8	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。ひなあられやひしもちに使われる赤・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、緑は健康と雪どけ後の木々の芽吹きを表しています。
4(火)	給食の 人気 メニュー ココア揚 げパン	主食 ココア揚げパン 副菜 大根とツナのサラダ 主菜 野菜とひよこ豆のトマトスープ煮 その他 チーズ その他 牛乳		ツナ(まぐろ)	にんじん だいこん きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ かぶ	パン(こむぎ・にゅう) さとう ココア(にゅう)	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら	686 25.9 28.5 2.8	給食で人気のココア揚げパンは、1つ1つ給食センターで調理員さんたちが手作りしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。ココアの風味を味わいましょう。
5(水)	鮭をおい しく食べよ う 	主食 ごはん 主菜 鮭の西京焼き 主菜 野菜の昆布和え 副菜 鶏肉のみそ汁 その他 牛乳	さけ さいきょうみそ	こんぶ	にんじん だいこん きゅうり にんじん ねぎ ごぼう	米 さとう	ごまあぶら あぶら	545 28.7 14.6 1.4	鮭はクセが少ない魚なので、焼いたり、蒸したり、揚げたりといろんな調理で美味しく食べることが出来ます。鮭には、脂肪酸(EPA・DHA)の他にも、ピンク色の色素「アスタキサンチン」には抗酸化作用があることがわかってきました
6(木)	カレーを 味わおう 	主食 ポークカレーライス(ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 こんにゃくと野菜のフレンチサラダ その他 県産乳のヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉	ハム	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ (ブルー)	米 じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら サラダこんにゃく サラダあぶら	789 25.8 24.2 2.5	人気メニューのカレーは、豚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。今日もがんばっておいしく作ります。 
7(金)	にらにつ いて知ろう	主食 白身魚の天丼(ごはん) 主菜 // (白身魚の天ぷら) 副菜 // (天丼のたれ) 副菜 もやしのおひたし 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	魚(たら)		にんじん だいこん きゅうり にんじん こまつな もやし えのきたけ にら にんじん	米 こむぎこ めんぷん さとう	サラダあぶら さとう	619 23.9 17.1 2.6	栃木県の特産物であるにらは、一度植えると刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えます。一番最初に生えるにらを、一番にら、次は二番にらと分けられ、一番にらが一番柔らかいと言われています。
10(月)	ほうれん 草に ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 鶏肉の甘酢あんかけ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 すまし汁 その他 牛乳	とり肉	みそ	ほうれん草 もやし にんじん しめじ にんじん こまつな	米 さとう めんぷん	サラダあぶら ごま	624 26.7 19.6 1.5	ほうれん草は、江戸時代に中国から日本に伝えられ、明治時代までは高級野菜でした。目の健康や、風邪の予防に役立つビタミンAを多く含んでいます。

3月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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 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・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
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

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	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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
11(火)	小松菜について 知ろう 	主食 ごはん 主菜 さばのねぎ塩焼き 副菜 小松菜とたまごの炒め物 副菜 ごまみそ風味肉じゃが その他 牛乳	さば		ねぎ	米	ごまあぶら	734 27.1 28.2 2.6	小松菜は、1年に4~5回収穫でき るため、年間を通して、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。
12(水)	かぶが おいしい 季節です 	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 もやしののり 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉		たまねぎ しょうが のり チンゲンサイ にんじん もやし えのきたけ	米	サラダあぶら	559 25.6 18.6 1.7	かぶは、春と秋の2回旬があり ます。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、やわらかい春か ぶのみそ汁でいただきます。
13(木)	春雨 について 知ろう 	主食 ごはん 主菜 シューマイ 主菜 マーボー豆腐 副菜 バンサンスー その他 牛乳	ぶた肉		たまねぎ しょうが のり チンゲンサイ にんじん もやし えのきたけ	米	サラダあぶら	616 25.4 20.1 1.4	バンサンスーには春雨が使われ ています。給食で使用している春 雨は、緑豆という豆から作ってい 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 のように細いことから、この名前が ついたそうです。
14(金)	食事のマ ナーを振 り返ろう	主食 チキンライス 主菜 カレーロールフライ 副菜 アーモンドサラダ 副菜 野菜のコンソメスープ その他 発酵乳飲料	とり肉		トマト にんじん とうもろこし たまねぎ	米 さとう	サラダあぶら	773 17.8 26.4 3.0	皆さんは、食事の時に背筋をのば して食べていますか？おへそが横 や後ろを向いていませんか？ 腰骨を立てて背筋をのばして、足 の裏を床にしっかりつけて姿勢を 正して食事ができると良いですね。
17(月)	卒業祝い 献立 	主食 赤飯 ごま塩 主菜 モロのレモン煮 副菜 小松菜のごま和え 副菜 お祝いすまし汁 その他 お祝いデザート 牛乳	あずき			米	ごま	649 28.0 16.0 2.6	今日は、卒業する6年生のお祝い 献立です。赤飯はお祝いごとに欠 かせない食べ物で、もち米に小豆 またはササゲを混ぜて炊きあげた ごはんです。6年生にとって、このク ラスで食べる給食は最後です。味 わっていただきます。
19(水)	いわしを 味わおう	主食 ごはん 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 こんにゃくのきんぴら 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳	いわし みそ			米	ごま	595 25.0 18.4 1.9	いわしは、日本では古くから食べら れている魚のひとつです。海から釣 り上げるとすぐに弱ってしまうので、 漢字で書くと魚へんに弱と書く ようになったといわれています。
21(金)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん 主菜 ハンバーグ和風ソースがけ 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず		トマト たまねぎ しょうが	米	サラダあぶら	599 25.1 18.5 2.2	今年度最後の「しもつけいっぱい day」です。かんぴょう、にら、ねぎ、 たまごなど、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 もちを持って、いただきます。

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満