



給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
			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			
3(月)	ひな祭り行事食	五目ちらし寿司 (ちらし寿司) 主食 // (錦糸たまご) // (小袋きざみのり) 主菜 さわらの西京焼き 副菜 菜の花とかまぼこのすまし汁 その他 ひなあられ その他 牛乳	油揚げ		にんじん	れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖	サラダ油	746	ひな祭りは、五節句のうち「上巳(じょうし)の節句」のことで、桃の花が咲く時期であることから「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。	
4(火)	人気メニュー かりん揚げを味わおう	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 3年リク 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳		豚肉		しょうが ごぼう	でんぶん 砂糖	サラダ油	864	今回の3年生リクエストで、かりん揚げが揚げパンに次いで第2位でした。「痛みつきになるあの味がとても好き」「ごぼうをこまごまで美味しくできるのかと思うくらい」「食べて感動した」など絶賛のコメントが寄せられました。実は給食でトップ3に入る難易度が高い料理です。	
5(水)	人気メニュー 四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 3年リク 副菜 野菜炒め その他 フルーツポンチ 3年リク その他 牛乳		豆腐 豚肉 みそ		にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	サラダ油	952	卒業式までに、3年生からの「もう一度食べたい給食リクエスト」にできるだけお応えしています。今日は四川風麻婆豆腐とフルーツポンチです。以前にもお話ししましたが、このメニューは専門店の味を研究して開発した、私にとっても思い入れの強い料理なので皆さんに喜んでもらえてとてもうれしいです。	
6(木)	春野菜について知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 白身魚のレモンソース 副菜 白菜のサラダ 副菜 春野菜のスープ煮 その他 チーズ その他 牛乳				レモン	でんぶん 砂糖	サラダ油	842	春の野菜は鮮やかな緑色をしており、その新芽や木々の芽吹きのはきは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煮です。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。	
7(金)	忘れないでね 給食のカレー	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 大根のマリネ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳		豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	957	人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネし、調味料やルー、スパイスの配合など、さまざまな工夫を凝らしています。卒業してからも懐かしく思い出してもらえるよう、今日も心を込めておいしく作ります。今日は入試で食べられない人もいるので、2月にもリクエストとしてカレーが出ていましたが、今日が最後のカレーです。
10(月)	卒業祝い献立	赤飯 主食 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 3年リク 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 花麩と湯波のすまし汁 その他 お祝いいちごゼリー その他 牛乳	小豆				米 もち米		888	3年生にとって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回の給食を食べて成長しました。その間に苦手を食べ物を克服したり、幼い頃は多く感じた牛乳が最近ではもっと飲みたく感じたり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれの量を学んだり、「食」に関する多くの成長があったと思います。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ね。	





卒業式 全学年給食はありません



給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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)	一口メモ
12(水)	春巻きについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 春巻き 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 チンゲン菜とたまごのスープ その他 牛乳							917 29.3 34.1 2.4	春巻きは、豚肉や野菜を炒めた具を、小麦粉で作った皮で巻き、油で揚げて作る中国の料理です。春に新しく芽吹く野菜を使って作ることから、この名前がついたと言われています。
13(木)	小松菜について知ろう 	主食 ご飯 主菜 親子煮 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳							787 33.4 20.4 2.8	小松菜という名前にまつわるお話があります。江戸時代に、8代将軍徳川吉宗が、今の江戸川区にあった小松川村に鷹狩りに行きました。地元で採れた野菜を入れたすまし汁を献上したところ、おいしいととても喜ばれました。その時、この野菜に名前がないことを知った吉宗公が、地名から「小松菜」と命名したというエピソードが残っています。現在では、関東地方を中心に広く栽培され、栄養価の高い葉物野菜として親しまれています。
14(金)	さばについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 さばのカレーじょうゆ焼き 副菜 かんぴょうと昆布のきんぴら 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳							783 32.7 19.6 2.2	さばには、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く、健康維持に役立ちます。一方で「さばの生き腐れ」といわれるほど鮮度が落ちるのが早い特徴があります。年齢をごまかすことを『さばを読む』と言いますが、この言葉の由来には諸説あり、その一つに、さばの鮮度低下が早いため、漁師や魚屋が数を正確に数えず大急ぎで売りさばいたことが起源とされる説があります。
17(月)	かぶがおいしい季節です 	主食 ご飯 主菜 豚肉と玉ねぎのソース漬け 副菜 もやしののり和え 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳							785 31.9 21.0 2.7	かぶは、春と秋の2回旬があり、これから春かぶがおいしい季節です。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。
18(火)	いんげん豆について知ろう 	主食 カレーピラフ 主菜 たらの香草パン粉焼き 副菜 白いんげん豆のポターージュ その他 牛乳							754 29.5 19.0 2.6	環境負荷が少なく、地球にも人間の健康にも役立ついんげん豆。食物繊維が豊富で腸内環境を整えるのに役立ちます。煮物、炒め物、スープなど、いろいろな料理に使えます。今日は、白いんげん豆と玉ねぎ、じゃがいもをミキサーにかけて作るポターージュです。
19(水)	しもつけいっばいday 	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ玉ねぎソース 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 かきたま汁 その他 牛乳							801 33.9 17.5 2.8	今年度最後の「しもつけいっばいday」です。かんぴょう、ねぎ、卵など、下野市や栃木県でとれたものを多くとり入れた献立です。ハンバーグには、栃木県産の豚肉が使われています。栃木の恵みに感謝しながら、いただきます。
21(金)	給食室手づくりデザートを味わおう 	主食 สปาゲティマトソース(สปาゲティ) 主菜 // (トマトソース) 副菜 コーンサラダ その他 ココア蒸しパン その他 牛乳							808 27.7 20.6 2.4	今年度の給食最終日は、給食室で作る手作りのデザートを味わいましょう。米粉は昔から使われてきましたが、従来の米粉は粒が大きく粗いため、小麦粉と比べるとパンやお菓子にしてもふくらみにくい特徴がありました。近年になって製粉技術が進化し、キメが細かい米粉が作られるようになり、パンやスイーツなどで米粉が使われるようになりました。

春休み

