

5月

給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター(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
成長期の食事

※ 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 |
|-------|-----------------|---|------------------|---------------|----------------|--------|----|--------------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--|
| 1(水) | ホイコーローについて知ろう | 主食 ごはん 主菜 春巻き 副菜 回鍋肉(ホイコーロー) 副菜 もずくとたまごのスープ その他 牛乳 | 大豆(牡蠣) | 豚肉(牡蠣) | 豆腐 鶏卵 | もずく | 牛乳 | 米 人参 人参 ビーマン 人参 人参 人参 | 竹の子 キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ 生姜 ねぎ | てん粉 砂糖 春雨 小麦粉 砂糖 てん粉 てん粉 | ごま油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 | 940 28.8 34.4 2.2 | ホイコーローは、中華料理のひとつで、豚肉のみそ炒めのことで。漢字では、回す鍋の肉と書きます。一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があります。 |
| 2(木) | こどもの日献立 | 主食 ごはん 主菜 子どもの日ハンバーグの菜葉ソースかけ 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 こどもの日若竹汁 その他 こどもの日のゼリー その他 牛乳 | 豚肉 大豆 鶏肉 | まぐろ節 | だしかつお節 豆腐 かまぼこ | わかめ | 豆乳 | 人参 人参 人参 | 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ もやし きゅうり たくあん たけのこ | 砂糖 てん粉 ごま 砂糖 | | 794 29.9 19.0 2.9 | 5月5日はこどもの日です。この日食べる柏もち。柏もちを包んでいる柏の葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家が栄えるという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、竹の子のようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。 |
| 7(火) | ヨーグルトの栄養について | 主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 大根とハムのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳 | 鶏肉 | ハム | ヨーグルト | | 牛乳 | 人参 人参 | にんにく 玉ねぎ(ブルー) | じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナッツ) | サラダ油 サラダ油 | 947 30.3 29.1 3.1 | ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌などは、腸内の悪い菌が増えるのをおさえてくれたり、お腹の環境を整えて病気から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。しっかり食べましょう。 |
| 8(水) | 新茶の季節です | 主食 わかめごはん 主菜 ちくわの抹茶揚げ(2個) 副菜 小松菜とツナのごま和え 副菜 玉ねぎと油揚げのみそ汁 その他 牛乳 | わかめ | ちくわ | まぐろ | 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 人参 | | 米 砂糖 米粉 砂糖 | サラダ油 ごま | 803 28.0 22.3 3.5 | 新茶とは、その年の最初に生育した新芽でつくったお茶のことです。立春から八十八夜にあたる5月上旬(今年は5月2日)に旬を迎えます。今日はちくわの衣に抹茶を入れ色鮮やかなお茶の色に仕上げました。 |
| 9(木) | みずみずしい新じゃがを味わおう | 主食 食パン とちおとめジャム 主菜 鶏肉のパン粉チーズ焼き 副菜 新じゃがとアスパラガスのサラダ 副菜 千切り野菜スープ その他 牛乳 | 鶏肉 大豆 | チーズ | ベーコン | | 牛乳 | 人参 人参 | | パン(小麦・乳) ジャム(いちご) パン粉 じゃがいも | サラダ油 ドレッシング(大豆) | 813 32.2 25.3 3.4 | じゃがいもは、収穫してからしばらく保存したものが出荷されますが、新じゃがは掘りたてをすぐに出荷したものです。保存したじゃがいもがホクホクとしているのにくらべ、新じゃがは皮がとてもうすく、みずみずしいのが特徴です。 |
| 10(金) | いかを食べよう | 主食 ごはん 主菜 いかのチリソースがけ 副菜 小松菜ともやしのナムル 副菜 中華スープ その他 牛乳 | いか | | 鶏肉 | | 牛乳 | 人参 人参 | にんにく 生姜 ねぎ | てん粉 砂糖 | サラダ油 ごま油 ごま油 サラダ油 | 788 30.7 21.7 2.4 | いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また疲労回復に効果のある「タウリン」も多く含まれています。弾力があり、かみごたえのあるいかをしっかりとむことで、血流がよくなり脳が活発に働き、集中力が高まります。 |
| 13(月) | 豚肉で疲労回復 | 主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳 | 豚肉 | 昆布 | 豆腐 みそ | だし煮干し | 牛乳 | 人参 ビーマン 人参 人参 | 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ かんぴょう きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ | 砂糖 てん粉 ごま油 ごま油 ごんにゃく | ごま サラダ油 ごま油 サラダ油 | 783 29.7 21.3 2.2 | 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲れをとるのに役立つビタミンです。にらや、にんにくなどと一緒に食べると、効果が高まります。ぶた肉と野菜、どちらも残さず食べましょう。 |
| 14(火) | チリコンカンはこの料理? | 主食 ガーリックトースト 主菜 チリコンカン 副菜 海藻サラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳 | 豚肉 鶏肉 大豆 赤いんげんまめ | 昆布 わかめ | | | 牛乳 | 人参 トマト バジル 人参 人参 | にんにく 玉ねぎ(ブルー) | ルウ(小麦・乳) | バター オリーブオイル サラダ油 ドレッシング(梅) | 834 32.4 31.4 3.1 | チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆をチリパウダーで味つけして作ります。アメリカでは、スポーツ観戦の時などには欠かせない人気料理です。 |
| 15(水) | 和食の定番肉じゃが | 主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 もやしとにらのしょうゆ和え 副菜 肉じゃが その他 牛乳 | いわし | | 豚肉 | だしかつお節 | 牛乳 | 人参 人参 人参 | 梅 もやし | 砂糖 てん粉 ごま油 ごま | ごま油 ごま サラダ油 | 818 30.7 18.8 1.9 | 肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。関西では牛肉、関東では豚肉を使われることが多いようです。給食では、豚肉を使い肉と野菜のうま味たっぷりの煮物に仕上げられています。 |
| 16(木) | 給食から誕生したキムタクごはん | 主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 たまご春雨のスープ その他 大豆小魚 その他 牛乳 | 豚肉 | 生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣) | 鶏卵 | | 牛乳 | 人参 人参 | はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ 生姜 にんにく ねぎ | 米 砂糖 てん粉 | サラダ油 ごま油 ごま ごま油 | 839 37.9 30.1 3.2 | キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物を食べてほしいと考えて作った料理です。キムチの辛さと、たくあんの甘みがごはんにあい、たくあんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。 |
| 17(金) | しもつけいっぱいday | 主食 ごはん 主菜 もろのカレー竜田揚げ 副菜 キャベツとささみの和風サラダ 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳 | モロ | | 鶏肉 | 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 人参 | 生姜 人参 小松菜 | てん粉 ねぎ | サラダ油 ドレッシング(大豆) | 809 30.0 25.8 1.9 | 今月の「しもつけいっぱいday」は、栃木県でよく食べられているモロ(サメ)をカレー味の竜田揚げにしました。味にクセがなく鶏肉に似た食感なので、魚が苦手な人もおいしく食べることができます。 |

5月

給食献立予定表

下野市立 国分寺給食センター(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・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 |

今月の献立のねらい
成長期の食事
※ 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 | 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 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 一口メモ |
|-------|---------------|--|--------------------|---------------|--------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|
| 20(月) | かぶについて知ろう | 主食 ごはん 主菜 豚肉のごまだれ焼き 副菜 小松菜とかんぴょうの梅和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳 | 豚肉 | | | | 米 砂糖 | ごま ごま油 | 832 32.1 27.2 2.3 | かぶは、3月～5月と10月～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、かぶを使ったみそ汁です。 |
| 21(火) | 乳製品でカルシウム補給 | 主食 メンチカツバーガー(丸パン) 主菜 // (メンチカツ) 副菜 // (ポイルキャベツ) 副菜 // (個袋ソース) 副菜 アルファベットマカロニスープ その他 豆乳のパンナコッタはちみつレモンソース その他 牛乳 | 豚肉 鶏肉 大豆 | | 人参 | キャベツ (りんご) | パン(小麦・乳) パン粉 てん粉 砂糖 | サラダ油 | 804 29.8 24.4 3.1 | 日本人はカルシウムが足りていません。牛乳やチーズなどの乳製品を組み合わせてカルシウムをとるようにしましょう。そして、せっかく摂取したカルシウムで骨を強くするために、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなどを一緒に取ることや、運動をすることも大切です。 |
| 22(水) | あじを味わおう | 主食 ごはん 主菜 あじのオイスターマヨ焼き 副菜 もやしの香味炒め 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳 | あじ(牡蠣) 大豆 | | 人参 小松菜 | 生姜 にんにく もやし えのきたけ ねぎ | 米 砂糖 | ドレッシング(大豆) サラダ油 ごま油 サラダ油 | 858 32.7 30.3 2.9 | あじは、くせがない魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。 |
| 23(木) | にんにくのパワー | 主食 ミニはちみつパン キャベツのペペロンチーノ 主菜 トマトオムレツ 副菜 お豆のサラダ その他 牛乳 | ベーコン | | 人参 小松菜 | にんにく キャベツ えだまめ(大豆) きゅうり どうもろこし | パン(小麦・乳) はちみつ スパゲティ | サラダ油 | 882 34.2 29.4 3.2 | にんにくの独特の香りのもとなっているのが、「アリシン」です。食べると疲れをとり、体を元気にしてくれる効果があります。古代エジプトのピラミッド建設の時に、疲れをとるために食べていたそうです。 |
| 24(金) | 大豆ミートを味わおう | 主食 大豆ミート入り和風ピピンパ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりと大根の浅漬け 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳 | 豚肉 大豆 油揚げ | | 人参 | にんにく 生姜 ごぼう しいたけ きゅうり 大根 生姜 ねぎ | 米 しらたき 砂糖 | サラダ油 ごま | 800 32.2 19.2 2.4 | 今日のピピンパ丼は、豚のひき肉と一緒に大豆100%からできた大豆ミートを使って作りました。大豆ミートは、見た目や食感はお肉とほとんど変わりません。今、健康面からも注目されている食材です。 |
| 27(月) | 昆布の栄養について知ろう | 主食 ごはん 主菜 さばの照り焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 さつま汁 その他 牛乳 | さば | 昆布 | 人参 小松菜 | | 米 砂糖 | しらたき 砂糖 サラダ油 | 821 34.8 20.7 3.3 | 昆布には、血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立つ鉄分やカルシウムなどの無機質が多く含まれています。また、食物繊維が多く含まれています。よくかんで食べることで体に栄養が吸収しやすくなります。しっかりかんで食べましょう。 |
| 28(火) | トマトについて知ろう | 主食 黒糖ロールパン 主菜 豆とソーセージのトマト煮 副菜 キャベツのサラダ その他 オレンジ その他 牛乳 | ウインナー 赤いんげんまめ ひよこめ | | 人参 トマト | 玉ねぎ(ブルーン) じゃがいも | パン(小麦・乳) 黒ごとう じゃがいも | サラダ油 サラダ油 | 758 26.1 20.3 3.0 | トマトをたくさん食べる国、イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは緑から赤に熟していくうちに栄養が増えていくため、これを食べることで病気になるにくく考えたようです。 |
| 29(水) | 甘みたっぷり新玉ねぎ | 主食 ごはん 主菜 ハンバーグ新玉ねぎソース 副菜 小松菜のからし和え 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳 | 鶏肉 豚肉 大豆 | | 小松菜 人参 | 玉ねぎ にんにく もやし | 米 砂糖 てん粉 | | 818 31.6 24.1 2.4 | 玉ねぎは、一年中出回っていますが、新玉ねぎと呼ばれるのは、今の時期、収穫してすぐ出荷した玉ねぎのことです。新玉ねぎは、水分が多く、甘みがあるのが特徴です。今日は、ハンバーグに新玉ねぎのソースをかけて味わいます。 |
| 30(木) | 白いんげん豆について知ろう | 主食 食パン チョコクリーム 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 こんにゃくと海藻のイタリアンサラダ 副菜 白いんげん豆のポタージュ その他 牛乳 | たら | チーズ | 人参 | バジル にんにく キャベツ | パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) パン粉 | オリーブオイル | 810 36.5 23.4 3.8 | 白いんげん豆は、日本では、白あん加工され、和菓子などに利用されることが多いようです。外国では、クリーム煮やサラダなどいろいろな料理に使われています。今日は、じゃがいもと合わせたポタージュでいただきます。 |
| 31(金) | 春雨について知ろう | 主食 ごはん 主菜 焼き餃子(2個) 主菜 マーボー豆腐 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳 | 豚肉 鶏肉 大豆 | | 人参 | キャベツ 玉ねぎ 生姜 しょうが 人参 | 米 てん粉 小麦粉 | 砂糖 てん粉 ごま サラダ油 | 868 31.1 26.1 2.3 | 春雨は、細長く、透明な見た目が春の雨に似ていることから「春雨」と呼ばれるようになりました。じゃがいもや緑豆という豆などのでんぷんから作られます。給食では、コシが強くつるとした食感が特徴の緑豆が原料の春雨を使っています。 |