

3月

給食献立予定表

下野市立 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
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	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
1(金)	ひな祭り行事食	主食 五目混ぜご飯 主菜 厚焼きたまご 副菜 豆腐のすまし汁 その他 ひなまつりのデザート その他 牛乳	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼうしいたけ たけのこ かん びょう えだ豆	米 砂糖 白滝	サラダ油	753 29.7 20.8 2.8	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。ひな祭りによく食べられる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(月)	本場四川風のマーボー豆腐	主食 ごはん 主菜 シューマイ (3個) 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 もやしと小松菜のナムル その他 牛乳	豚肉	豆腐 豚肉 みそ		玉ねぎ しょうが	米 パン粉 てんぷん 小麦 砂糖	サラダ油	850 33.4 25.7 2.5	中国の四川省が本場のマーボー豆腐を、辛みを少なくして給食で再現しました。中国では、ごはんにマーボー豆腐をかけて食べるそうです。
5(火)	入試応援献立	主食 カツカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 主菜 // (チキンカツ) 副菜 海藻サラダ その他 あまなつゼリー その他 牛乳	豚肉	鶏肉 大豆	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが	米 大麦 じゃがいも カ レールウ(小麦 乳 ごま 大豆 りんご パナナ)	サラダ油	920 27.9 23.4 3.3	明日は中学3年生の栃木県立高等学校入学者選抜です。今日の給食は3年生の皆さんへの応援献立にしました。とり肉のカツで、合格をとり(取り!)にいきましょう!
6(水)	さばの栄養	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 変わりきんぴら 副菜 大根と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	さば	さつま揚げ 豚肉	にんじん	ごぼう	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま	817 35.9 23.2 3.0	さばは、「青魚の王様」と言われるくらい、私たちの体にとって大切な栄養が含まれています。からだ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、脳の働きを助けるEPAやDHAなどの油が入っています。
7(木)	春野菜について知ろう	主食 コッペパン その他 いちごとりんごのミックスジャム 主菜 トマトとひき肉のオムレツ 副菜 白菜のフレンチサラダ 副菜 野菜のスープ煮 その他 牛乳	鶏卵 鶏肉	ウインナー 鶏肉	にんじん	いちご りんご 玉ねぎ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ かぶ しょうが	パン(小麦 乳) 砂糖 てんぷん 砂糖	サラダ油 サラダ油	772 27.9 27.2 3.5	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。旬の食べ物には、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みましょう。
8(金)	中学3年生卒業お祝い献立	主食 赤飯 その他 ごま塩 主菜 あじの照り焼きたれかけ 副菜 もやしと豚肉の炒め物 副菜 紅白はんぺんのすまし汁 その他 お祝いデザート その他 牛乳	ささげ			しょうが	米 砂糖 てんぷん てんぷん	ごま サラダ油	850 38.0 22.6 3.7	3年生にとっては、今日が小学校から9年間食べてきた給食の最後の日です。苦手な食べ物が食べられるようになったり、主食・主菜・副菜を体のことを考えてしっかり食べるようになったりしましたね。卒業しても、9年間小学校と中学校でみんなと食べた給食の思い出を覚えていてくれたら嬉しく思います。
12(火)	給食にはかせない野菜にんじん	主食 スパゲティミートソース(スパゲティ) 主菜 // (ミートソース) 副菜 ツナサラダ 副菜 コーンシチュー その他 牛乳	豚肉 鶏肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ルウ(小麦 牛肉 大豆 豚肉 りんご) 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	874 35.9 31.1 3.6	にんじんは、給食で、毎回登場している野菜です。にんじんのオレンジ色はカロテンで、緑黄色野菜の中でも、カロテンの量はトップクラスです。カロテンという名前は、英語のキャロットからきているそうです。

3月

給食献立予定表

下野市立 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
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	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
13(水)	いかについて知ろう	主食 ごはん 主菜 いかのねぎ塩焼き 副菜 小松菜の炒め物 副菜 みそ風味肉じゃが その他 牛乳					米		816 33.8 17.8 1.9	いかは体を作る材料になるたんぱく質が多い割に、エネルギーや、脂質が少ないのが特徴です。干したいかであるスルメをかんだ時にわかるように、いかにはうま味成分が多く、歯ごたえや舌触りと合わせて独特のおいしさがあります。今日はねぎと塩で味付けしました。
14(木)	小松菜について知ろう  (小学校卒業祝献立)	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のからあげ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 なるとのすまし汁 その他 牛乳	ささげ				米	ごま	778 37.3 18.0 3.5	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。
15(金)	春雨について知ろう	主食 ごはん 主菜 もろのチリソース 副菜 バンサンスー 副菜 野菜とたまごの中華風スープ その他 フルーツ杏仁豆腐 その他 牛乳	もろ				米	ごま油	857 31.9 21.7 2.3	バンサンスーには、春雨が使われています。今日の春雨は、緑豆という豆から取り出したでんぷんでつくられています。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細いことから、この名前がついたそうです。
18(月)	春巻きについて知ろう	主食 ごはん 主菜 春巻き 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 チンゲン菜のスープ その他 牛乳	豚肉				米	ごま油	907 25.2 34.0 2.1	春巻きは、中華料理のひとつです。細く切った豚肉や野菜を炒めた具を、小麦粉と米粉で作った皮で巻き、油で揚げた料理です。もともとは、春頃に新しい芽が出る野菜を使ったことから、この名前がついたと言われています。
19(火)	しもつけいっぱいday 	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそ炒め 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	豚肉 みそ				米	ごま	812 33.4 23.3 2.6	今年度最後の「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、感謝の気持ちを持って、いただきます。
21(木)	牛乳の働きを知ろう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン横スライス) // (フルーツクリーム) 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 キャベツのサラダ その他 牛乳		牛乳			パン(小麦・乳)	クリーム	868 29.9 27.4 3.0	毎日のように給食に登場する牛乳には、カルシウムが多く含まれていて、骨や歯を作る材料となります。また、体を作るもとになるたんぱく質も多く含まれています。成長期の皆さんにとって大切な栄養素が含まれている食品なので、春休みになっても、家で意識して飲むようにしましょう。