

# 4月 給食献立予定表

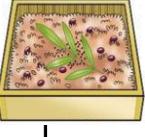
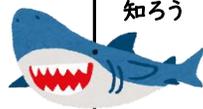
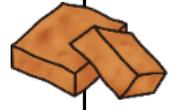
下野市立 南河内第二中学校

※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
10(水)	進級祝い 	主食 赤飯 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 小松菜のごま和え 副菜 湯葉のすまし汁 その他 お祝いクレープ その他 牛乳	小豆	鶏肉	小松菜 にんじん	長ネギ にんにく モヤシ キャベツ	もち米 砂糖	ごま油 ごま	805	34.2	20.9	2.3	入学・進級おめでとうございませう、今日から令和6年度の給食がスタートします。最初の給食は、お祝い献立です。お祝い事の時食べる「赤飯」です。赤い色には邪気(じゃき)を払うという意味があるとされています。これから一年間おいしい給食で、みなさんを応援します!
11(木)	テジプルコギとは? 	主食 ご飯 主菜 テジプルコギ 副菜 ほうれん草ともやしのナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ その他 牛乳		豚肉	にら ほうれん草 にんじん	にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし レモン	米	ごま油 ごま ごま油	811	33.7	25.4	2.4	プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味を付けた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。韓国語で「テジ」は豚、「プル」は火、「コギ」は肉です。日本の「すき焼き」に近い料理で、プルコギパンという専用の鍋を使って調理されることが多いそうです。
12(金)	人気のカレーライスをお味わおう 	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳		豚肉	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ (ブルーネ) じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・)	米 大麦 サラダ油	砂糖	925	29.2	22.9	3.2	人気メニューのカレーライスです。おいしさの秘密は、たっぷりの野菜をじっくり炒めて甘みを出したり、豚肉を柔らかくしたり、調味料やルウやスパイスなどの工夫によりです。小学校のカレーよりほんの少しだけ辛いかな?このカレーの味が二中のカレーですので、食べてくださいね。
15(月)	モロについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 モロのから揚げ 副菜 ほうれん草ののり和え 副菜 豚汁 その他 牛乳 その他 お米のムース		モロ	のり ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし	米	サラダ油	784	32.1	19.2	2.3	「もろ」は、正式には「ねずみぎめ」といい「もうかさめ」や「ワニ」など、さまざまな呼び名があります。とても大きな魚なので身は切身として売られ、ヒレの部分は高級食材のフカヒレになります。くせがなくあっさりした味わいが人気で、給食でもいろいろな料理に使われます。近年他県におても使い始めました。
16(火)	わかめについて知ろう 	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグソースかけ 副菜 海藻サラダ 副菜 コンソメスープ その他 牛乳		豚肉 鶏肉 大豆	トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳) はちみつ てん粉 砂糖	サラダ油	833	31.5	27.1	4	春が旬のわかめは海藻の仲間です。若い葉の部分を食べるので「わかめ」という名前がつけました。海の中では茶色っぽい色ですが、さっとお湯に通すと鮮やかな緑色に変わります。無機質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれていて、成長期のみなさんには欠かせない食品です。
17(水)	生揚げについて知ろう 	主食 ご飯 主菜 肉シューマイ(3個) 副菜 パンサンスー 副菜 生揚げの麻婆炒め その他 牛乳		豚肉	にんじん	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり	米	パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉 はるさめ 砂糖	907	35.4	28	2.1	生揚げは、木綿豆腐を水切りして高温の油で揚げて作ります。揚げることで表面はきつね色になりますが、中心までは火が通らず、生の豆腐のままになっていることから 生揚げという名前になりました。豆腐より水分が少ないため大豆の栄養分が凝縮されています。
18(木)	栃木県の郷土料理のっぺい汁 	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 のっぺい汁 その他 お米でいちごスティックケーキ その他 牛乳		さば みそ	にんじん	もやし たくあん きゅうり	米	砂糖 米粉 ごま	832	31.5	26.2	2.1	のっぺい汁は栃木県の郷土料理ですが、日本各地に似た料理が伝わっています。里いもやにんじん、こんにゃく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみを付けて作ります。

# 4月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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

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	ギョー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
19(金)	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 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ	米	サラダ油	807 34.4 23.1 2.2	毎月19日の「食育の日」にちなみ、下野市の給食では、19日前後に「しもつけいっぱい day」を設け、下野市や栃木県の食材をたくさん使った給食が登場します。 今日は、栃木県産豚肉のしょうが炒めと、下野市産かんぴょうのみそ汁をいただきます。
22(月)	毎日出る牛乳	主食 おさかな丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳	まぐろ 油揚げ		にんじん	しょうが 枝豆(大豆)	米	しらたき 砂糖 ごま	780 29.2 21.4 2.8	学校給食では、毎日牛乳が出ます。牛乳には、骨や歯を作るものになるカルシウムが多く含まれています。牛乳や乳製品のカルシウムは吸収率が高いのが特長です。1日に必要なカルシウムは中学生男子1000mg、女子800mgです牛乳・乳製品を中心にいろいろな食品を組み合わせるようにしましょう。
23(火)	グレープフルーツについて知ろう	主食 黒糖ロールパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 チーズサラダ その他 グレープフルーツ その他 牛乳	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	パン(小麦・乳) 黒砂糖	じゃがいも プラウンルウ(小麦・牛乳・りんご) 砂糖 サラダ油	823 33.6 26.1 3.1	グレープフルーツは、みかんなどと同じ仲間、さわやかな甘酸っぱさと少しの苦みが特徴の果物です。ぶどう(グレープ)の房のように1本の枝にたくさんの実をつけることが名前の由来になったといわれています。
24(水)	ひじきの栄養	主食 ご飯 主菜 アジフライ(フライ) 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	あじ 大豆		にんじん さやいんげん		米	パン粉 小麦粉 サラダ油	838 30.9 2.9	ひじきは3月から5月にかけて収穫されます。細長い茎の部分と、葉や芽のように出ている部分を分けて、乾燥したものが出回ります。今日のひじきの炒め煮は、芽の部分を使っていて、芽ひじきや米ひじきと呼ばれています。料理するときはたっぷりの水に20~30分つけて戻し、ざるに上げてよく洗ってから水を切って使います。
25(木)	旬を味わおうアスパラガス	主食 アスパラとベーコンのスパゲティ(麺) // (ソース) 主菜 チーズオムレツ 副菜 かぶとハムのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ベーコン	チーズ	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ	バスタイル(乳) オリーブオイル	775 32.6 27.4 3.5	グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復に役立つアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。アスパラガスが青果として出回るようになったのは比較的最近で1970年代に入ってからです。色の白いホワイトアスパラガス、紫色のポリフェノールたっぷりのアスパラとか、いろいろな物があります。
26(金)	旬を味わおうたけのこ	主食 たけのこご飯(ご飯) // (具) 主菜 たらの西京焼き 副菜 小松菜と豆腐のすまし汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	米	砂糖 サラダ油	815 39.4 22.9 2.3	たけのこは今は旬の物ですね。たけのこは水煮のバックとして一年中手に入りますが、生のたけのこは春にしかとれません。サクサクとした歯ごたえを楽しんでください。
30(火)	春キャベツを味わおう	主食 フィッシュバーガー(丸パン) 主菜 // (白身魚フライ) // (スライスチーズ) 副菜 春キャベツとカリカリベーコンのサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	ほき	チーズ	ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	パン(小麦・乳)	砂糖 水飴	815 33.3 29.8	春キャベツは、品種や産地などで春キャベツや冬キャベツなどに分けられます。固くしまった冬のキャベツに比べ、秋に種をまいて春に収穫する春キャベツは、ふっくらとしてやわらかいのが特徴で、水分が多く、甘味もあります。今日はカリカリに焼き上げたベーコンとサラダでいただきます。