

# 3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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一ロメモ
3(月)	ひな祭り行事食	五目ちらし寿司 (ちらし寿司) 主食 // (錦系たまご) // (きざみのり) 主菜 赤魚の米麹漬け焼き 副菜 湯波のすまし汁 その他 ひなあられ その他 牛乳	油揚げ たまご	のり	人参	れんこん しいたけ かんぴょう	米 砂糖 てん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	774 35.6 23.3 2.8	ひな祭りは、五節句の2番目の「上巳(じょうし)の節句」のこと、桃の花が咲く時期に当たることから「桃の節句」ともいいます。厄(やく)をはらい、女の子の健全な成長と幸せを願う日です。ひなあられやしもちに使用される3つの色には、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)	リクエスト	主食 ひじきご飯 主菜 サバの味噌煮 副菜 お浸し 副菜 たまごとじ汁 その他 牛乳	油揚げ サバ 味噌 かつお節	ひじき	にんじん	インゲン ほうれん草 モヤシ	米 砂糖 砂糖 水飴 米粉		850 31.7 2.9	3年生のリクエストメニューが始まりましたよ、皆さんが好きなものが、入っていると思います、風邪など引かぬよう、たくさん食べてください。
5(水)	二中の揚げパン	主食 ココア揚げパン 主菜 フレンチサラダ 主菜 野菜スープ その他 ストロベリータルト その他 牛乳					パン(小麦・乳)砂糖 ココア	サラダ油	887 33.8 27.2	3年生の生徒の皆さん、給食で食べるココア揚げパンは、今回で最後ですね、たぶんこの学校が一番美味しいと思います、調理員さんが心をこめて作っていただきました。
6(木)	春巻きについて	主食 ご飯 主菜 春巻き 副菜 麻婆炒め 副菜 中華スープ その他 牛乳					米 砂糖 小麦粉 春雨 てん粉 米粉	サラダ油 サラダ油	844 36.5 29.4 4.2	春巻きは、豚肉や野菜を炒めて作った具を、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られたことからこの名前がついたと言われています。
7(金)	忘れてね給食のカレー	主食 ポークカレーライス 主菜 // (ポークカレー) 副菜 グリーンサラダ その他 ヨーグルト その他 牛乳					米 じゃがいも カレールー (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ)	サラダ油 サラダ油	941 30.5 24.5 3.2	人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネしたり、調味料やルー、スパイスの配合などいろいろな工夫をしています。卒業してからも懐かしく思い出してもらえるように、今日もがんばっておいしく作りました。
10(月)	卒業祝い献立	赤飯 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 ほうれん草のごまみそ和え 副菜 ふかひれスープ その他 お祝いフレンズクレープ その他 牛乳	小豆				米もち米	サラダ油	905 34.6 30.3 2.4	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回の給食を食べてきました。その間に苦手な食べ物を克服したり、小さい頃は多く感じた牛乳が、最近はずっと飲みたいと感じたり、主食・主菜・副菜の種類とそれぞれどれだけ食べればいいのかを学んだり、「食」の成長を感じられることがたくさんあったと思います。卒業しても9年間の給食で学んだことを忘れてないでください。
11(月)		 <p>卒業式 全学年給食はありません</p>								

3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
12(水)	パスタ & オムレツ	主食 スパゲティ 主菜 ミートソース 副菜 オムレツ 副菜 こんにやくサラダ その他 牛乳					小麦		925 29.9 34.2 2.2	スパゲティを皿に盛り、オムレツを載せてから、ミートソースをかけて召し上がれ、3年生がいなせいか、寂しいですが、給食を残さず食べて、頑張りましょう。
13(木)	少し変わった天井	天井 (ご飯) 野菜かき揚げ 主菜 カレー風味のちくわ 副菜 豚肉の炒め物 副菜 根菜汁 その他 牛乳					米		869 32.2 29 3	天井は、天ぷらに天井のたれをかけて食べますが、今日は、少し変わった味で、カレー粉を少し使用してみました、いかがでしょうか。汁物は、根菜類をたくさん使用しています。
14(金)	肉じゃが	主食 ご飯 主菜 イカのねぎ塩焼き 副菜 肉じゃが 副菜 モヤシの海苔和え その他 牛乳					米		814 34.4 19.9 2.4	今日の給食は、ご飯が進むものです、和食の代表とおもわれる、肉じゃがですが、イカは、カリウムを多く含む食品の中で、だんとつです。カリウムは細胞内液の浸透圧の調節、神経伝達、筋肉の収縮などの働きがあり、不足すると高血圧の原因となったり、不整脈を引き起こしたりする恐れもある。
17(月)	春雨について	主食 ご飯 主菜 アジフライ 副菜 パンサンスー 副菜 中華スープ その他 牛乳					米		789 31.4 24.1 2.2	パンサンスーには、春雨が入っています、春雨は、緑豆という豆から取り出したでん粉です。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、この名がついたそうです。
18(火)	肉団子とは	主食 ご飯 主菜 甘酢肉団子 副菜 五目きんぴら 副菜 味噌汁 その他 牛乳					米		803 34 16.4 2.2	日本で最も有名なスウェーデン料理と言えは間違いなく「ミートボール」であろう、スウェーデンの国民食ともいえるものでミートボールをクリームソースで調理したものなど、今日は甘酢あんを、かけてみました。
19(水)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯 主菜 ハンバーグソースかけ 副菜 胡麻酢和え 副菜 たまごとじ汁 その他 牛乳					米		805 32.8 20.2 2.6	今年度最後の「しもつけいっぱいday」です。小松菜、人参、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。栃木の恵みに感謝の気持ちをもっていただきます。
21(金)	今年度最後の給食	主食 ご飯 主菜 コロッケ 副菜 海藻サラダ 副菜 トマトスープ その他 アセロラミルク その他 牛乳					米		807 33.7 18.5 2.7	今日で令和6年度の給食最後になってしまいました、この1年間、SDGsに貢献してくれて、ありがとうございました、また食器の片付け方などに協力していただき、たいへん助かりました、来年度も、おいしい給食で、皆さんのすこやかな成長を助けて行きます。来年度の給食も楽しみにしてください。

# 春休み

