

# 4月 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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
817	35.7	26.0	2.5

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	一口メモ
11(火)	入学 進級祝	<b>赤飯</b> 主食 ごま塩 主菜 鶏肉の香味焼き 副菜 小松菜ともやしのごま味噌和え 副菜 湯波(ゆば)のすまし汁 その他 牛乳	さきげ				米 もち米	ごま	入学・進級おめでとうござい ます。今日から令和5年度の給食が スタートします。最初の給食は、給 食室からのお祝い献立です。今 年も一年間おいしい給食で、か んばる皆さんを応援します! お祝い事の時に食べるものとい えば、「赤飯」です。赤い色には邪 気(じゃき)を払うという意味があ るといわれています。
12(水)	人気 メニュー の カレー ライス	<b>ポークカレーライス(麦ご飯)</b> 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	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも ルウ(小 麦・乳・大豆・りんご・ バナナ・ごま)	サラダ油	石橋中の給食でベスト3に入 る人気メニューのカレーです。 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、豚肉を赤ワインでマリネして柔 らくしたり、調味料やルウやス パイスなどの工夫によります。小 学校のカレーよりほんの少しだけ 辛いかな?
13(木)	旬を 味わおう あじ	<b>ご飯</b> 主菜 あじフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	あじ(大豆)	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油	あじは、くせがなくうま味がある 魚で、味がいいから「あじ」とい う名前になったという説もあります。 目が大きくて尾びれのところに 「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。
14(金)	韓国 の 料理 テジ プルコギ	<b>ご飯</b> 主菜 テジプルコギ 副菜 きゅうりの浅漬け 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳		豚肉	にんじん	にんにく 玉ねぎ ねぎ りんご		ごま油 ごま	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。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。
17(月)	春野菜を 味わおう	<b>食パン</b> 主菜 チョコクリーム 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 春野菜のスープ煮 その他 牛乳		ほき	チーズ	バジル	パン(小麦・乳)	チョコクリーム(乳)	春の野菜は鮮やかな緑色をして いるものが多く、新芽や芽吹き の香りが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 のかぶや春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。
18(火)	オレンジを 味わおう	<b>ご飯</b> 主菜 えび焼売(3個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 パンサンスー その他 オレンジ(2切) その他 牛乳	えび たら			玉ねぎ	パン粉 だんご 砂糖 小麦粉	サラダ油	ビタミンCが豊富なオレンジ。給 食室でオレンジを切っていると、 部屋中がさわやかなオレンジの 香りでいっぱいになります。 オレンジの多くはアメリカ・カリ フォルニア州から輸入していて、 旬は4月から5月にかけてです。 ジュースでは味わえないさわや かな香りを楽しみましょう。

## 入学・進級おめでとうございます!



新学期がスタートしました。勉強に部活にと忙しい日が続きます。特に1年生は、新しい環境に慣れるまでが大変な時期ですね。朝食をしっかり食べてから登校し、夜は早めに休むことで、一日も早く中学校生活のリズムを作れるようにしましょう。

## 保護者のみなさまへお願い

- ・新たに食物アレルギーを発症した場合は、学校にご相談ください。
- ・病気やその他の理由で、給食を10日以上食べないことが見込まれる場合は、あらかじめ担任までお申し出ください。給食を停止した分の給食費を返金します。
- ・給食費は、学校集金と一しょに毎月6日に引き落としになりますので、ご準備をお願いします。

# 4月 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
19(水)	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 ほうれん草ともやしの磯香和え 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 玉ねぎ		米 サラダ油	825 34.9 25.6 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。
20(木)	旬を味わおうかぶ 	主食 フィッシュバーガー(丸パン) 主菜 // (白身魚フライ) その他 // (スライスチーズ) 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳		ほき(大豆)			パン(小麦・乳) パン粉 小麦粉 てんぷん	パン粉 小麦粉 てんぷん サラダ油 サラダ油	876 36.7 32.2 4.3	春のかぶが出回る季節ですね。一年中出荷されているかぶですが、旬は春と秋の2回あります。春のかぶはやわらかく、秋のかぶは甘味が強くなるのが特長です。 今日はやわらかい春かぶをサラダでいただきます。
21(金)	新玉ねぎを味わおう 	主食 ならそばろとたまごの二色丼(ご飯) 主菜 // (ならそばろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁 その他 牛乳		豚肉 高野豆腐(社燻)	なら	しょうが	砂糖	砂糖 サラダ油	812 32.7 21.3 3.1	新玉ねぎは3~5月が旬で、やわらかくてみずみずしく甘み強いのが特徴です。生のままでおいしくいただけますが、加熱するとさらに甘みが増して、とろとろした食感になります。 今日は、みそ汁で新玉ねぎのおいしさを味わいましょう。
24(月)	旬を味わおうたけのこ 	主食 たけのこご飯(ご飯) // (具) 主菜 赤魚(あかうお)の西京焼き 副菜 野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	砂糖	砂糖 サラダ油	766 37.5 18.7 2.3	たけのこは水煮のパ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。 今日は、生のたけのこを洗って米ぬかを使って下ゆでし、たけのこご飯の具を作りました。今しか味わうことのできない生のたけのこの香りと、サクサクとした歯ごたえを楽しんでください。
25(火)	アスパラガスを味わおう 	主食 アスパラとベーコンのスパゲティ(麺) // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 大根とツナのサラダ 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 アスパラガス トマト	にんにく 玉ねぎ	スパゲティ パスタオイル(乳) オリーブオイル	812 31.7 29.7 3.8	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は、盛り土して日光に当てずに育てたものです。
26(水)	旬を味わおうなら 	主食 ご飯 主菜 いわしの梅煮 副菜 ならともやしの和え物 副菜 豚汁 その他 牛乳		いわし	しそ	梅	砂糖 てんぷん	砂糖 ごま油 サラダ油	768 31.1 17.8 2.7	にはは、一年中スーパーなどで売られていますが、最もおいしいのは、春です。この時期のにはは、葉がやわらかく、香りが強いのでおいしく食べることができます。 今日は、さっぱりとした和え物でいただきます。
27(木)	わかめについて知ろう 	主食 はちみつパン 主菜 県産豚のハンバーグトマトソース 副菜 海藻サラダ 副菜 角切野菜スープ その他 牛乳		豚肉 鶏肉(大豆)	トマト	玉ねぎ しょうが	パン(小麦・乳)はちみつ ブラウンルー(小麦・牛肉・りんご) 砂糖 てんぷん	サラダ油 ドレッシング(りんご・レモン) じゃがいも	815 33.5 23.6 3.9	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。
28(金)	旬を味わおうキャベツ 	主食 ご飯 主菜 鶏肉のレモン煮 副菜 キャベツの昆布漬け 副菜 トマトとたまごのスープ その他 牛乳		鶏肉		レモン	てんぷん 砂糖	サラダ油 サラダ油	885 33.2 31.0 2.4	一年中お店に出回っているキャベツですが、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、昆布漬けの和え物でいただきます。