

4 月 献 立 表

日 曜	献 立 名 <small>※材料の都合により献立を変更することがあります。</small>	主 な 材 料						学校給食摂取基準		佐野市の今月の給食目標 給食の準備や後片付けを きちんとしよう
		体をつくるものになる【あ か】		体の調子を整えるものになる【み ど り】		エネルギーのもとになる【き い ろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 油そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650	830	給食ひとくちメモ
		26.0	33.0	18.0	23.0					
8 水	ごはん 牛乳 マーボードウフ しゅうまい(小2こ・中3こ) チョレギサラダ		ぎゅうにゅう		ねぎ	さとう でんぷん あぶら こまあぶら		664 28.2 19.9	839 34.6 23.3	ご入学・ご進級 おめでとうございます! 北部学校給食センターでは、小学校2校、中学校2校、義務教育学校2校の給食を作っています。今年度も待ち遠しいと言ってもらえるような、おいしく安全安心な給食をお届けします。
9 木	スライスコッペパン 牛乳 スラッピージョー チキンワタンスープ カラフルポンチ		ぎゅうにゅう		たまねぎ	さとう あぶら バター		617 27.4 17.5	761 33.3 20.1	今年度から献立表が変わりました。大きく変わったところは、おいしいねの代わりに給食ひとくちメモができて、佐野市の毎月の給食目標も付け加えられました。ぜひ、毎日、献立表を確認してほしいです。
10 金	ごはん 牛乳 タレカツ 五目きんぴら 岩竹汁 (小・義)みかんゼリー (中)お祝いいちごクレープ		ぎゅうにゅう		ごぼう	パンこ さとう あぶら		711 22.2 19.5	898 26.0 25.4	 たけのこは3月から5月が旬で、やわらかくておいしい野菜です。たけのこは成長すると竹になりますが、なんと1日に1メートルも育つことがあるそうです。今日は、同じく春が旬のわかめと共に岩竹汁にしました。
13 月	ごはん 牛乳 あじの一夜干し焼き ひじきの五目豆 けんちん汁	あじ	ぎゅうにゅう		ごぼう ねぎ	パンこ さとう あぶら		637 31.6 17.5	795 38.4 19.9	欧米ではミネラルの多い水や乳製品を多くとる習慣からカルシウムを十分に摂取することができましたが、日本では不足がちでした。そのような環境で、日本人が大昔から食べていたのは海藻です。特にひじきは海藻の中で1番カルシウムが豊富です。
14 火	ココアコッペパン 牛乳 とり肉のマーマレードソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ		ぎゅうにゅう		いよかんかじゅう ゆずかじゅう なつみかんかじゅう	さとう でんぷん		671 28.3 26.3	840 34.4 31.6	今月からブロッコリーが指定野菜に追加されました。指定野菜とは、みんなが食べる機会が多いため、重要な野菜として計画的に生産・出荷をすると国が指定した野菜のことです。ブロッコリーは、食物繊維やビタミン類が豊富で栄養素的にも大変優れています。
15 水	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) 野菜いため 小松菜とたまごのみそ汁		ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ	パンこ あぶら		642 23.3 20.1	812 28.7 23.3	春に出回る新たなまねぎは、辛み成分のアリジンが少ないため、生でもおいしく食べることができます。たまねぎは、サラダやスープ、カレーなど様々な料理で活躍しています。今日は野菜炒めとみそ汁に入っています。
16 木	ミニパンブキンコッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン シーザーサラダ (小・義)お祝いいちごクレープ (中)みかんゼリー		ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	パン スパゲッティ あぶら バター		676 25.1 23.7	756 29.3 21.6	小学校と義務教育学校の1年生は、今日から給食がスタートですね。今月は特に人気の食べやすい献立をたくさん選び考えてみたので、ピカピカの1年生も、それ以外の人も、ぜひ楽しみにしてくださいね。
17 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 和風ツナサラダ 豆乳パンナコッタ		ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも あぶら		674 19.6 19.8	822 23.1 22.2	給食に毎日牛乳がついているのは、成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれているためです。カルシウムは骨や歯を作るもとになり、大きくなるためには欠かせない栄養素です。

4 月 献 立 表

日 曜	献 立 名 <small>※材料の都合により献立を変更することがあります。</small>	主 な 材 料						学校給食摂取基準		佐野市の今月の給食目標 給食の準備や後片付けを きちんとしよう
		体をつくるものになる【あ か】		体の調子を整えるものになる【み ど り】		エネルギーのもとになる【き い ろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	650	830	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実	26.0	33.0	
		ベーコン	にんじん	こまつな	はるさめ	あぶら	こまあぶら	18.0	23.0	
20 月	ごはん		ぎゅうにゅう							<p>今日は、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛肉などの具が入ったコロッケです。肉じゃがのように、しょうゆとさとうで甘しょっぱく味付けしているの、ソースがなくてもおいしく食べることができます。</p>
	牛乳									
	肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	パンこ じゃがいも	あぶら	641	812	
	ふた肉ともやしのいため物	ぶたにく		にんじん	もやし エリンギ		あぶら	19.5	23.3	
はるさめスープ	ベーコン		にんじん	こまつな	はるさめ	あぶら	20.3	23.4		
21 火	バターロールパン		ぎゅうにゅう			パン				<p>今日は、香キャベツやアスパラガスなど、香やさいが入ったクリームシチューにしました。香キャベツは同じ大きさならば、軽くて香がゆるいものが、やわらかくておいしいといわれています。</p>
	牛乳									
	春野菜シチュー	どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	バター あぶら	647	795	
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング こま	21.8	26.3	
アセロラゼリー				アセロラかしゅう	さとう		24.9	29.8		
22 水	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				<p>給食は、配膳された1人分を全部食べてこそ、その年れいに必要な栄養素のバランスがよくとれるように考えられています。これからの自分の体のために、できるだけ残さないで食べるとよいでしょう。</p>
	牛乳									
	さばの文化干し焼き	さば						664	826	
	切り干し大根の煮つけ	どりにく あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん	しらたき さとう	あぶら	25.0	29.9	
かきたま汁	たまご	とうふ	にんじん	ほうれんそう	ねぎ	でんぷん	24.0	27.8		
23 木	ミニキャラメルコッペパン		ぎゅうにゅう			パン さとう				<p>給食準備は、給食当番以外の人の過ごし方も大切です。まずは、身の回りを整理整頓し、正しく手を洗ったら清潔なハンカチでふきましょ。配膳中以外は、席について静かに待ちましょ。立ち歩くとぶつかってこぼしてしまうかもしれません。給食はみんなで協力して準備ができるとういでしょう。</p>
	牛乳									
	塩ラーメン	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん	あぶら	641	813	
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるまきのかわ こめこ はるさめ	あぶら	22.0	28.3	
きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	こま こまあぶら	25.5	30.8		
(中)チーズ		チーズ								
24 金	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				<p>給食は食べ終わって終わりではありません。後片付けまでが給食です。食器を雑に扱うと壊れてしまう原因になってしまうので、食器に残したものがあれば、トングやヘラを使って丁寧にとりましょ。</p>
	牛乳									
	ふた肉のうま煮	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しらたき さとう	あぶら	683	842	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	こま	26.2	31.0	
大根とわかめのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん			23.8	27.2		
27 月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				<p>「白身魚」とは文字通り、身が白い魚をまとめてそう呼びます。今日は、ホキという魚のから揚げに、甘酸っぱい手作りのソースをかけた、ごはんにもパンにもよく合う人気の白身魚のレモンソースかけにしました。</p>
	牛乳									
	白身魚のレモンソースかけ	ホキ			レモンかしゅう	でんぷん さとう	あぶら	616	769	
	キャベツの塩こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		こまあぶら	24.5	29.4	
とん汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	こほう	じゃがいも	あぶら	17.1	19.4	
28 火	米粉パン		ぎゅうにゅう			パン こめこ				<p>栃木県は、生乳の生産量が北海道に続き全国2位です。毎日の牛乳が栃木県産であることはもちろん、今日はヨーグルトも栃木県産の生乳を使ったものです。ヨーグルトは、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類も豊富で、お嬢の調子を整えるはたらきもあります。</p>
	牛乳									
	トマトオムレツ	たまご		トマト				622	760	
	イタリアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ		ドレッシング	27.3	33.2	
	ミートボールスープ	ぶたにく どりにく		にんじん	こまつな	キャベツ たまねぎ		24.5	28.6	
県産ヨーグルト		ヨーグルト								
30 木	バーガーパン		ぎゅうにゅう			パン				<p>日本でポタージュという生クリームなどを使用したクリーミーなスープをさしますが、本場のフランスではスープ全般のことをポタージュとよんでいるそうです。</p>
	牛乳									
	ドミグラスソースハンバーグ	どりにく ぶたにく	なまクリーム		たまねぎ	さとう	バター	660	805	
	ハムのマリネ	ハム			たまねぎ きゅうり キャベツ		ドレッシング あぶら	26.3	31.4	
コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム			たまねぎ とうもろこし		バター			

※太字の食材は栃木県産です。今月の米ときゅうりとだいこん(4月13日以降)は佐野市産を使用しています。

※こんにゃくは、エネルギーにはなりません、いも類なので5群に分類しています。

※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。

※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。

※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

〈保護者様へ〉

食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使っている魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがあります。献立表には主な材料を記載していますが、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前にご食べてみることをお勧めします。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。

