

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
		体をつくるもとになる 【あ か】		体の調子を整えるもとになる 【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) 脂質(g)	児童 生徒	
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実			
8 水	スライスコッペパン 牛乳 スラッピーショー フレンチサラダ チキンワタンスープ チョコプリン		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら トレッシング あぶら	626 25.4 23.1	759 30.6 26.5	給食ひとくちメモ 🌸 ご入学・ご進級 おめでとうございます 🌸 佐野市立南部学校給食センターでは、小学校7校、中学校4校、約4500人分の給食を作っています。今年度もおいしく安心安全な給食を提供したいと思ひます。
9 木	ごはん 牛乳 タレかつ 五目きんぴら 若竹汁		ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう わかめ にんじん	こめ パンこ さとう こんにゃく さとう	あぶら	659 24.1 19.4	822 28.7 22.5	若竹汁の「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことです。どちらも旬の食材ですので、楽しさが感じられる一品です。 🍵 味わって食べましょう。
10 金	ミニパンブキンコッペパン 牛乳 ペンネポリタン チキナゲット(2個) ブロッコリーとコーンのサラダ 小(小)いちごとみかんのゼリー 中(中)お祝いクレープ いちごと豆乳のクレープ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース カリフラワー とうもろこし いちごかじゅう みかんかじゅう	パン マカロニ ごむぎこ さとう こめ さとう	あぶら	657 25.7 19.6	848 31.6 27.3	★中学校1年生の給食開始★ 『献立表が新しくなりました!』 今までの「献立表」と「おいしいね!」が合体して新しい献立表になりました。献立表には献立名だけでなく、その日のメニューごとに、使用する材料が栄養素のグループに分かれて書いてあります。佐野市の今月の給食目標や給食ひとくちメモなども追加されていますので、毎日確認してみましょう。
13 月	ごはん 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) 野菜炒め 小松菜と卵のみそ汁		ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	パンこ あぶら あぶら	644 24.3 19.9	826 29.9 24.4	給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って配膳を行いましょ。う。	
14 火	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		ぎゅうにゅう	にんじん	だいにん ごぼう ねぎ	こめ こんにゃく さとう さといも あぶら	あぶら	635 30.4 17.7	792 36.7 20.1	給食のお米は佐野市産の「あさひの夢」を使用しています。あさひの夢は、栃木県の南部を中心に栽培されているお米で、やや大粒でさっぱりとした味わいが特徴です。
15 水	ミニココアコッペパン 牛乳 塩ラーメン にらまんじゅう 小松菜のナムル チーズ		ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ ねぎ キャベツ ねぎ もやし	パン ちゅうかめん ごむぎこ こま こまあぶら	あぶら	599 25.9 22.6	779 31.8 28.0	パンと麺はどちらも主食ですが、給食では、みなさんにとって必要なエネルギーを満たす量の種類の提供ができないため、麺の日は小さめのパンと一緒にします。 勉強や運動を頑張るためにもしっかり食べましょう。
16 木	ごはん 牛乳 ホークカレー 和風ツナサラダ 小(小)お祝いクレープ いちごと豆乳のクレープ 中(中)いちごとみかんのゼリー		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり いちごかじゅう みかんかじゅう	じゃがいも あぶら トレッシング こま こめ さとう さとう	あぶら	764 22.1 25.5	867 24.6 23.1	★小学校1年生の給食開始★ 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つくるもとになる栄養素です。
17 金	黒コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレードソースかけ イタリアンサラダ ほうれん草とウィンナーのスープ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ゆずかじゅう なつみかんかじゅう いよかんかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ たまねぎ	パン くらさとう さとう でんぷん トレッシング	あぶら	605 25.6 23.5	761 31.3 27.9	給食で使用しているマーマレードは、ゆずや夏みかん、いよかんの果汁や皮を使用しています。今日は、マーマレードやしょうゆ、さとうなどで作ったソースを、焼いたとり肉の上にかけました。

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	
		体をつくるもとになる 【あ か】		体の調子を整えるもとになる 【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) 脂質(g)			
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒		
										給食ひとくちメモ	
20 月	ごはん					こめ				639 794 26.1 31.2 20.2 23.2	さばには頭の働きを良くしてくれるDHAやEPAが豊富に含まれています。成長期には積極的にとりたい食材です。残さず食べましょう。 
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	さばの文化干し焼き	さば									
	切り干し大根の煮もの	どりにく あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	しらたき さとう	あぶら				
かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ	でんぶん						
21 火	ごはん					こめ				662 841 21.8 26.2 19.3 23.2	今日は、じゃがいもと豚肉、とり肉、たまねぎが入ったミートコロッケです。給食センターでソースをかけているので、小袋ソースは付きません。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ミートコロッケ(ソース)	ふたにく どりにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こめこ	あぶら				
	豚肉ともやしの中華炒め	ふたにく		にんじん	もやし エリンギ		あぶら				
春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ						
22 水	バターコッパン					パン				653 802 23.0 27.7 25.0 29.9	今日のシチューには、春が旬のキャベツやアスパラガスが入っています。寒い冬を耐え抜いて旬を迎える春野菜には、栄養がたくさん詰まっています。旬のおいしさを味わってみましょう。 
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	春野菜シチュー	ふたにく		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら				
	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		ごま ドレッシング				
アセロラゼリー				アセロラがじゅう	さとう						
23 木	ごはん					こめ				618 763 22.8 26.9 17.6 19.6	給食の準備には、給食当番以外の人の協力が欠かせません。机の上やまわりをきれいにし食事をする環境を整えたり、手をせっけんでよく洗って、配膳の順番が回ってくるまで、手を汚さないようにして静かに待ちましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	豚肉のうま煮	ふたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ	しらたき さとう	あぶら				
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま				
キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ							
24 金	米粉パン					パン こめこ				605 753 26.1 32.5 22.3 26.7	今日のヨーグルトは、栃木県産の生乳から作られています。栃木県は酪農が盛んで、生乳生産量は全国第2位です。給食で毎日出ている牛乳も栃木県産です。 
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	オムレツ	たまご									
	海そうサラダ	わかめ どさかのみ			キャベツ きゅうり		ドレッシング				
	ミネストローネ	ベーコン	こなチーズ	にんじん ブロッコリー トマトかん	たまねぎ しめじ	マカロニ	バター				
県産ヨーグルト			ヨーグルト								
27 月	ごはん					こめ				660 854 25.9 33.9 21.2 25.4	和風たまねぎソースは、炒めたたまねぎに、酢としょうゆ、みりん、にんにくを加えて煮込んだ給食センター特製ソースです。たまねぎの旨味がつまったソースは、ごはんとの相性抜群です。 
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	和風たまねぎソースハンバーグ	どりにく ふたにく			たまねぎ						
	キャベツの塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごまあぶら				
	豚汁	ふたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも	あぶら				
(中)小魚		かたくちいわし									
28 火	もち麦ごはん					おおむぎ こめ				729 881 27.6 32.1 23.8 26.8	もち麦ごはんは、お米と一緒に「もち絹音」という種類の大麦を入れて炊き上げています。もち絹音は栃木県で開発された大麦で、食物繊維を豊富に含んでいます。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	マーボー豆腐	どうふ ふたにく みそ			ねぎ	さとう でんぶん	あぶら				
	ポークしゅうまい(2個)	ふたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ					
	チョレギサラダ		のり	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ		ごま ドレッシング				
フルーツ杏仁風プリン	どうにゅう			ももがじゅう あんずがじゅう	さとう						
30 木	ごはん					こめ				596 754 22.4 27.3 16.4 19.3	ごちそうさまをした後は、きまりを守って後片付けをします。残したものを食缶に戻すときは、食器を食缶にたたきつけたりせず、はしやスプーンなどを使っていぬいに。自分で使った食器は責任をもってきちんと最後まで片づけましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	白身魚のレモンソースかけ	ホキ			レモンがじゅう	さとう でんぶん	あぶら				
	大根サラダ	どりにく			だいこん きゅうり		ドレッシング ごま				
ミートボールスープ	ふたにく どりにく		にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ							

※太字の食材は栃木県産です。今月の米、きゅうり、大根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が、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)は小学校のみ、(中)は中学校のみです。

〈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。給食で使用し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、献立表には主な材料を記載しています。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。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合には、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。