

1月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター (小)

※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					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
日曜	今日の給食のねらい	からだ おもに体をつくる		からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり		おもに エネルギーの もとになる きいろ			
		あか	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質	たんぱく質	たんすいかぶつ 炭水化物			ししつ 脂質
9(火)	おせち 給食	主食	ごはん				米	677	
		主菜	ぶりの照り焼き	ぶり			さとう	29.9	
		副菜	紅白なます		にんじん だいこん		さとう	23.9	
		副菜	筑前煮	とり肉 だしかつおぶし	にんじん さやいんげん しいたけ れんこん	さともいも こんにやく さとう	サラダあぶら	1.7	
		その他	牛乳		牛にゅう				
10(水)	白菜が たっぶり 中華丼に ついて 知ろう	主食	中華丼 (ごはん)				米	595	
		副菜	// (中華丼の具)	ぶた肉 うずらたまご	チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ はくさい	てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	26.1	
		主菜	肉シューマイ(2個)	ぶた肉	たまねぎ しょうが	パンこ こごぎ さとう てんぷん		18.3	
		副菜	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ		2.8	
		その他	牛乳		牛にゅう				
11(木)	海藻を 食べよう	主食	チーズコーントースト	チーズ	どうもろこし パセリ	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	64.9	
		主菜	ポークビーンズ	だいず ぶた肉		トマト にんじん たまねぎ	サラダあぶら	26.7	
		副菜	こんにやくと海藻のサラダ	こんにやく わかめ	パプリカ キャベツ	こんにやく ドレッシング(レモン)		22.6	
		その他	牛乳		牛にゅう			2.8	
12(金)	すきやきに ついて 知ろう	主食	ごはん				米	61.2	
		主菜	手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		さとう	25.7	
		副菜	豚すきやき風煮	ぶた肉 やきとうふ	はくさい ねぎ しいたけ	さとう しらす	サラダあぶら	20.7	
		副菜	ほうれん草とツナの和え物	まぐろ	ほうれんそう もやし どうもろこし		ドレッシング(大豆)	2.0	
15(月)	里いもに ついて 知ろう	主食	ごはん				米	61.5	
		主菜	厚焼きたまご	たまご			さとう てんぷん	23.8	
		副菜	里いものそばろ煮	とり肉 なまあげ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ	さともいも さとう てんぷん こんにやく		17.9	
		副菜	ほうれん草と白菜のおひたし	かつおぶし	ほうれんそう にんじん はくさい もやし			1.8	
		その他	牛乳		牛にゅう				
16(火)	ブロッコリーに ついて 知ろう	主食	どちおとめクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)	69.5	
		主菜	// (どちおとめクリーム)		牛にゅう	いちご バイナッブル	さとう クリーム	23.9	
		副菜	ポトフ	ウインナー 鶏肉		ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	じゃがいも	23.9	
		副菜	キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		キャベツ どうもろこし ビーマン		2.3	
17(水)	みずみずしく甘い 冬大根を 味わおう	主食	ごはん				米	58.0	
		主菜	さばの塩焼き	さば				27.4	
		副菜	豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だしかつおぶし	さやいんげん にんじん だいこん しょうが	さとう		18.2	
		副菜	小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし	こまつな にんじん もやし		ごま	1.9	
		その他	牛乳		牛にゅう				
18(木)	いま旬の ほうれん草を味わおう	主食	ミニ米粉パン				米こパン(小麦・乳)	59.7	
		主菜	けんちんうどん	とり肉 あぶらあげ だし かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	うどん こんにやく さともいも	サラダあぶら	29.5	
		主菜	肉団子の甘酢あんかけ(1~3年3個・4~6年4個)	ぶた肉 とり肉 だいず	たまねぎ にんにく しょうが	さとう てんぷん	サラダあぶら	21.1	
		副菜	ほうれん草とじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	ほうれんそう はくさい えのきたけ		ごま	2.8	
		その他	牛乳		牛にゅう				
19(金)	しもつけ いっぱい day	主食	ごはん				米	64.8	
		主菜	豚肉とごぼうのかりんあげ	ぶた肉		ごぼう しょうが	てんぷん さとう	27.4	
		副菜	もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろぶし	にんじん たくあん もやし きゅうり		ごま	20.0	
		副菜	かんぴょうとたまごのみそ汁	たまご だし かつおぶし とうふ みそ	にんじん かんぴょう ねぎ			2.1	
		その他	牛乳		牛にゅう				

今月の献立のねらい
給食に感謝し
日本各地の食文化を学ぶ

※ 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。

本年度のお米は市からの助成を受けています。

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター (小)

※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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
からだ おもに体をつくる	からだ ちようし おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ				
あか						
さかなにく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン	あぶら 油・バター		
だいず 大豆製品	こごな かい 小魚・海そう		めん・いも	ごま		
たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	むかしつ 無機質	たんずいぶつ 炭水化物	しつ 脂質		

こんけつ こんたて
今月の献立のねらい
 給食に感謝し
 日本各地の食文化を学ぶ

※ 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	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ	
22(月)	給食週間 日本味めぐり (和歌山県)	主食 ごはん				米		631				今週は、給食週間です。今年も「日本味めぐり」として、郷土料理やその地域の特産物を使った料理を味わいましょう。和歌山県は、豊かな自然に囲まれ、梅干しや果物、特に柑橘類の生産が盛んです。	
主菜		さんまの梅煮	さんま		しそ うめ	さとう てんぷん		23.3					
副菜		すろっぽ	あぶらあげ さつまあげ だしかつおぶし		にんじん だいこん	さとう	サラダあぶら		19.4				
副菜		僧兵汁	ぶた肉 みそ だしかつおぶし		にんじん しいたけ しめじ はくさい ねぎ にんにく しょうが	さといも			2.2				
その他		みかんゼリー			みかん		さとう てんぷん						
その他		牛乳			牛にゅう								
23(火)	給食週間 日本味めぐり (宮崎県)	主食 ごはん				米		702				宮崎県は「太陽と緑の国」といわれ、海の幸、山の幸ともに豊富にとれます。特に肉類は全国トップクラスの生産を誇ります。チキン南蛮は延岡市が発祥と言われています。	
主菜		チキン南蛮(からあげ)	とり肉 たまご		レモン	こむぎこ さとう	サラダあぶら		28.9				
副菜		// (タルタルソース)	だいず		パセリ ビクルス(きゅうり)たまねぎ レモン	さとう こんにやく	サラダあぶら		22.2				
副菜		// (ポイルキャベツ)			にんじん キャベツ				2.2				
副菜		魚うどんのすまし汁	うおめん どうふ だし かつおぶし		ほうれんそう にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ								
その他		牛乳			牛にゅう								
24(水)	給食週間 日本味めぐり (愛媛県)	主食 愛媛じゃこ天カレー(麦ごはん)				米 おおむぎ		687				四国にある愛媛県は、瀬戸内海に面しており、海産物が多く生産されています。今日は、カレーライスにじゃこ天を添えていただきます。また、みかんやいよかんなどの柑橘類の生産も盛んです。	
主菜		// (ポークカレー)	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールー (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		25.5				
主菜		// (じゃこ天)	たら あじ		にんじん キャベツ たまねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら		21.1				
副菜		海藻サラダ		こんぶ わかめ	きゅうり キャベツ	ドレッシング(レモン)			3.0				
副菜		牛乳			牛にゅう								
その他		牛乳			牛にゅう								
25(木)	給食週間 日本味めぐり (広島県)	主食 広島菜ごはん	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんは	米 さとう		632				広島県では、「かたくちいわし」の漁獲量が多く、県民は「小いわし」と呼んでいるそうです。呉市に伝わる「呉の肉じゃが」は、牛肉、メークインという品種のじゃがいもを使った肉じゃがです。	
主菜		小いわしのフライ(2尾)	いわし		しょうが	さとう じゃがいも てんぷん 米	サラダあぶら		23.6				
副菜		小松菜とキャベツのおひたし	かつおぶし		こまつな もやし キャベツ				18.8				
副菜		呉の肉じゃが	牛肉		たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら		1.9				
副菜		牛乳			牛にゅう								
その他		牛乳			牛にゅう								
26(金)	給食週間 日本味めぐり (北海道)	主食 開拓井(ごはん)				米		652				海に囲まれた北海道は、農業、漁業、酪農が盛んです。ラーメンサラダは、麺の量より野菜が多いのが特徴です。三平汁はさけなどの魚と大根、にんじんなどの野菜を煮込んだ汁です。	
主菜		// (開拓井の具)	ぶた肉 だいず みそ	むじき	にんじん どうもろこし たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	さとう	サラダあぶら		27.9				
副菜		ラーメンサラダ	たまご		きゅうり キャベツ	ちゅうかめん てんぷん さとう	サラダあぶら ごま		19.1				
副菜		三平汁	なまあげ さけ	だしにぼし	にんじん ねぎ だいこん	じゃがいも			2.0				
副菜		牛乳			牛にゅう								
その他		牛乳			牛にゅう								
29(月)	四川風 マーボー豆腐を 味わおう	主食 ごはん				米		661				人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場の味を給食用に研究して作りました。辛さはひかえめにしているのご飯と一緒に食べましょう。	
主菜		餃子ロール(1本)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ パンこ さとう こんにやく	サラダあぶら		29				
主菜		四川風マーボー豆腐	ぶた肉 どうふ みそ		にんにく ねぎ	さとう てんぷん	サラダあぶら		23.1				
副菜		ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう にんじん もやし		ごまあぶら		2.1				
副菜		牛乳			牛にゅう								
その他		牛乳			牛にゅう								
30(火)	いましゅん 今が旬の いちご を味わおう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		683				栃木県はいちごの生産量、収穫量が日本一です。きょうの給食のいちごは「とちあいか」です。2018年に誕生した「とちあいか」は、「とち」ぎの「あいか」される「か」じつになってほしいという願いをこめて名づけられました。今日のいちごは、JAおやま様からのプレゼントです。	
主菜		チョコクリーム				チョコクリーム(乳)		26.2					
主菜		ブロッコリーとコーンのシチュー	ぶた肉	牛にゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	ホワイトルー(小麦・乳) じゃがいも	サラダあぶら なまクリーム		23.3				
副菜		大根のマリネ	ハム		にんじん だいこん きゅうり	さとう	サラダあぶら ごま		2.5				
副菜		いちご *JAより寄贈			いちご								
副菜		牛乳			牛にゅう								
31(水)	いましゅん 今が旬の はくさい を味わおう	主食 お魚丼(ごはん)				米		599				白菜は、今がおいしい旬の時期です。寒さが厳しくなって、霜が降りるほどおいしくなるといわれています。火を通すと、たくさん食べるのができます。今日は、お浸しに入れました。味わいながら食べましょう。	
主菜		// (お魚丼の具)	ツナ(まぐろ)		にんじん グリンピース しょうが	しらたき 砂糖	ごま サラダあぶら		23				
副菜		はくさいとほうれん草のお浸し	かつおぶし		はくさい ほうれんそう				19.6				
副菜		豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし どうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも	サラダあぶら		2.1				
副菜		牛乳			牛にゅう								
その他		牛乳			牛にゅう								

本年度のお米は市からの助成を受けています。