

12月

## 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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。

12月

## 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※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										
日曜	今日の給食のねらい	こんだて		おもに体をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーのもとになる きいろ		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		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				
15(月)	旬の魚「たら」について し 知 ら う	主食 下野市産米で作る赤カブと青菜の混ぜご飯	NEW		たいこのは 赤かぶ しそ	米 さとう			579	
		主菜たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのか)				てんぶん サラダあぶら			24.8	
		副菜 ら揚げ・野菜あん)		だしかつおぶし	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	さとう てんぶん			15.2	
		副菜 豆腐となめこのみそ汁		だしかつおぶし とうふ みそ	にんじん なめこ ねぎ				1.9	
		その他 みかん			みかん					
		その他 牛乳		牛にゅう						
16(火)	楽しい 給食 時間に しよう	主食 栃木県産米粉のミニ米粉パン				パン(米粉・小麦・乳)			641	
		主菜 ハーブミその香りが美味しい		とり肉 あぶらあけ みそ だしかつおぶし	にんじん ねぎ しいたけ	うどん			30.4	
		副菜 みそ煮込みうどん		ちくわ	青のり	ごめこ	サラダあぶら		23.3	
		副菜 ちくわの磯部揚げ(1個)				さとう	ごま		3.4	
		副菜 旬の白菜を味わいましょうパート④			ほうれんそう にんじん はくさい					
		副菜 【和食】ほうれん草と白菜のごまあえ								
17(水)	旬を 味わおう 大根	主食 下野市産米のご飯				米			611	
		主菜 ホイコーロー		ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ (ブルーン)	てんぶん さとう	サラダあぶら		25.5	
		副菜 大根の中華漬け			だいこん	さとう	ごまあぶら ごま		22.1	
		副菜 わかめとたまごのスープ		たまご	わかめ	にんじん ねぎ	てんぶん		2.2	
		その他 牛乳			牛にゅう					
18(木)	しもつけ いっぱい day	主食 下野市産米で作るツナのカレーピラフ		ツナ(まぐろ)	にんじん さやいんげん たまねぎ	米	サラダあぶら		725	
		主菜 かんぴょうの和風シチュー		とり肉 みそ	にんじん ごぼう たまねぎ かんぴょう	じゃがいも ホワイトル ウ(小麦)			25.6	
		副菜 プロッコリーとカリフラワーのサラダ		ハム	プロッコリー にんじん カリフラワー きゅうり	さとう	サラダあぶら		24.9	
		その他 牛乳			牛にゅう				2.9	
19(金)	畑の肉 大豆	主食 下野市産米のご飯				米			592	
		主菜 あじの白醤油焼き		あじ		さとう			28.8	
		副菜 大豆とひじきの炒め煮		だいす ぶた肉 ひじき	さやいんげん にんじん	さとう こんにゃく	サラダあぶら		17.6	
		副菜 根菜のごまあえ		だしかつおぶし とうふ みそ どうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも	ごま		2.4	
		その他 牛乳			牛にゅう					
22(月)	冬至 行事食	主食 下野市産米のご飯				米			669	
		主菜 鶏肉と50個のかぼちゃを切って作る甘だれ		とり肉	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	さとう てんぶん	サラダあぶら		25.9	
		がらめ							22.6	
		副菜 白菜のゆず香り和え			はくさい もやし にんじん		ドレッシング(りんご・ ゆず・レモン)		2.2	
		副菜 大根とわかめのみそ汁		あぶらあけ みそ	だいこん だいこん えのきだけ					
		その他 牛乳			牛にゅう					
23(火)	たまご 卵を しっかり 食べよう	主食 下野市産米のご飯	NEW			米			569	
		主菜 豆腐ハンバーグの中華ソースかけ	だいす・とりにく とうふ		ねぎ しょうが たまねぎ	さとう てんぶん	サラダあぶら ごまあ ぶら		22.8	
		副菜 旬の白菜を味わいましょうパート⑤	NEW	ハム	ほうれんそう はくさい どうもろこし	さとう	ごま サラダあぶら		17.9	
		【中華】白菜の手作り中華ドレッシングのサラダ							2.3	
		副菜 かんぴょうのたまごスープ		たまご	かんぴょう ねぎ チンゲンサイ	てんぶん	サラダあぶら			
		その他 牛乳			牛にゅう					
24(水)	ヨーグルト の栄養に ついて し 知 ら う	主食 豚肉がたっぷり入ったポークカレーライス				米 おおむぎ			699	
		主菜 (麦ごはん・ポークカレー)	ぶた肉	だっしほんにゅう	にんじん (トマト) にんにく たまねぎ (ブルー ン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りん ご・パナナ・ごま・ココ ナッツカオ・トマト)	サラダあぶら		22.9	
		副菜 海藻と焼きちりめんじゃこのサラダ	NEW	ちりめんじゃこ わかめ	にんじん キャベツ		ドレッシング サラダあ ぶら		22.9	
		その他 栃木県産乳で作ったヨーグルト		ヨーグルト					2.6	
		その他 牛乳			牛にゅう					
25(木)	セレクト 給食	主食 下野市産米で作るガーリックライス			パセリ にんにく	米	サラダあぶら オリーブ オイル		チコ ケキ	
		主菜 鶏肉のマーマレード焼き	とり肉		にんにく いよかん みかん なつみかん オレン ジ	さとう			709 26.5	
		副菜 カラフルサラダ			ブロッコリー バブリカ キャベツ どうもろこし	さとう	サラダあぶら		25.3 2.3	
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		にんじん (トマト) セロリ たまねぎ えのきだけ	じゃがいも マカロニ グラウンド(小麦・牛 肉・大豆・ぶた肉・りん ご)			いちご ケキ	
		その他 あなたは何をえ らびましたか?	(チョコケーキ)	どうにゅう だいす		さとう こめこ でんぶ ん	ココア(カカオ)		24.6 2.3	
		その他 セレクトデザート	(いちごケーキ)	どうにゅう だいす	いちご	さとう こめこ でんぶ ん			ゼリー 668	
		その他 (みかんゼリー)			みかん	さとう			25.7 21.3	
		その他 牛乳			牛にゅう				2.3	

今月の献立のねらい

からだ あなた ふゆ さむ 体を温め冬の寒さに  
負けない食事※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。