

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ギーです				
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	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
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)	今月の献立のねらい 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。
	一ロメモ
675	みそ汁に、重要な働きをしてくれるの
30.4	がだしです。給食では、だしをかつお節
26.4	や煮干しを煮だしてとっています。だしを
2.2	きかせることでうまみを感じ、塩分を抑
	えることができます。今日は煮干しのだ
	しのみそ汁です。
663	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて
30.4	作られる発酵食品です。発酵には酸素
25.2	が必要で、フィルムに小さい穴が開いて
1.8	いるのは、酸素をとりこむための工夫だ
	そうです。
562	おでんは、豆腐を焼いて味噌をつけた
26.1	ものが始まりといわれています。その
15.1	後、いろいろな具材をいれて煮込む今
2.4	日の献立のようなおでんになりました。
660	給食では、毎日牛乳が登場します。そ
27.4	れは、牛乳には成長期に必要な骨や歯
21.9	を作るカルシウムの量が多いことと、カ
2.8	ルシウムの吸収がよいからです。寒く
	なってくると、牛乳を残しがちになります
	が、毎日しっかり飲んで、カルシウムの
	骨貯金をしましょう。
620	大豆ミートは、食べるとお肉によく似て
28.4	いますが、これは大豆に熟などを加えて
21.6	乾燥させることで、肉に似た食感になる
1.9	と言われています。たんぱく質が豊富
	で、カルシウムもとれる食品です。
645	里いもは、里でとれるいもなのでこの
28.2	名前がつきました。今日の給食では、
20.0	ねっとりホクホクとした里いもをひき肉、
1.9	生揚げなどと一緒に味噌味にして煮ま
	した。心も体も温まりましょう。
726	チリコンカンは、アメリカでうまれた家
30.8	庭料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、そ
29.0	こへトマト、チリパウダー、豆などを加え
2.1	て煮込みます。
627	体を守るはたらきのある栄養素にビタ
28.4	ミンA・Cなどがあります。にんじんやほ
23.9	うれん草などに多いビタミンAは、のど
2.0	や鼻を健康に保ち、キャベツに多いビタ
	ミンCは元気な体づくりに役立ちます。
627	白菜は1年の中で今が一番おいしい
24.0	時期です。寒さが厳しくなって霜が降り
23.7	るほど、おいしくなるといわれています。
2.5	今日は、白菜の甘みが味わう中華丼で
	す。
680	れんこんは泥の中で育ちます。穴が開
27.0	いているのは空気を取り込むためです。
25.9	さっと火を通すとシャキシャキで、長く火
1.9	を通すと、ほくほくとした食感になりま
	す。また、すりおろすととりとなります。

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
1(月)	だしを 味わおう	主食 下野市産米のご飯				米	
		主菜 ぶりと大根のうま煮	ぶり		にんじん さやいんげん ごぼう しょうが だいこん	さとう でんぶん	サラダあぶら
		副菜 旬の白菜を味わいましょうパート① 【和食】白菜と小松菜のからし和え			こまつな にんじん はくさい		
		副菜 煮干しのだして作る豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ だしにぼし	ねぎ にんじん		
		その他 牛乳		牛にゆう			
2(火)	納豆に ついて 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米	
		主菜 50回混ぜて食べて絶品納豆	なっとう				
		副菜 豚肉とたまごとにらの炒め物	ぶた肉 たまご		にら にんにく しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら
		副菜 ごま油で炒めて作るけんちん汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう	里いも こんにやく	ごまあぶら サラダあぶら
		その他 牛乳		牛にゆう			
3(水)	おでんを 食べて 体を 温めよう	主食 下野市産米の手作りじゃこぶりかけ混ぜご飯	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		米 さとう	ごま
		主菜 おでん	だしかつおぶし さつまあげ ちくわ なまあげ	こんぶ	にんじん だいこん	さとう こんにやく じゃがいも	
		副菜 蒸鶏肉と野菜の のり和え	とり肉	のり	にんじん こまつな もやし		
		その他 牛乳		牛にゆう			
4(木)	牛乳の はたらき を 知ろう	主食 栃木県産小麦の黒糖ロールパン				パン(小麦・乳) くらざとう	
		主菜 白身魚の香草カレーパン粉焼き	NEW たら	チーズ	バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら
		副菜 大根ときゅうりのフレンチサラダ			だいこん きゅうり		サラダあぶら
		副菜 旬の白菜を味わいましょうパート② 【洋食】白菜とウインナーのスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ		サラダあぶら
		その他 お楽しみデザート	NEW だいず		アセロラ(りんご)	さとう	
		その他 牛乳		牛にゆう			
5(金)	大豆ミート について 知ろう	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(下野市産米のご飯)				米	
		主菜 // (具)	ぶた肉 だいずミート あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう	さとう しらたき	サラダあぶら ごま
		副菜 ほうれん草のナムル			ほうれんそう にんじん もやし		ごまあぶら
		副菜 みそチゲスープ	みそ たまご		にんじん にら はくさい (りんご) えのきたけ ねぎ	でんぶん	サラダあぶら
		その他 牛乳		牛にゆう			
8(月)	ねっとり ホクホクの 里いも	主食 下野市産米のご飯				米	
		主菜 生姜で体を温めようアジフライの生姜醤油かけ	あじ たら どうにゆう		しょうが たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	サラダあぶら
		副菜 隠し味はごま油!キャベツの昆布和え	こんぶ		にんじん キャベツ		ごまあぶら
		副菜 里いものそぼろ煮	とり肉 なまあげ みそ だしかつおぶし		にんじん さやいんげん たまねぎ	さといも こんにやく さとう でんぶん	
		その他 牛乳		牛にゆう			
9(火)	チリコン カンって 何?	主食 2回目の登場 大人気いちご風味のココア揚げパン				パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら ココア(カカオ)
		主菜 チリコンカン	だいず あかいげんまめ 牛肉 ぶた肉		にんじん (トマト) にんにく たまねぎ (ブルーン)		サラダあぶら
		副菜 キャベツとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん キャベツ どうもろこし		サラダあぶら
		その他 牛乳		牛にゆう			
10(水)	ビタミンで 元気な 体づくり	主食 下野市産米のご飯				米	
		主菜 さわらのみそドレッシング焼き	さわら みそ	牛にゆう	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし		ドレッシング(大豆)
		副菜 キャベツとほうれん草のアーモンド和え			ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	さとう	アーモンド
		副菜 ふわふわたまごがきれいなにらのかきたま汁	だしかつおぶし とうふ たまご		にんじん にら えのきたけ	でんぶん	
		その他 牛乳		牛にゆう			
11(木)	旬を 味わおう 白菜	主食 旬の白菜を味わいましょうパート③				米	
		副菜 中華丼(下野市産米のご飯・具)	ぶた肉 なと		チンゲンサイ にんじん たけのこ はくさい	でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら
		主菜 揚げギョーザ(1〜3年1個・4〜6年2個)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ	サラダあぶら
		副菜 コリコリしたきくらげの食感が楽しい 春雨スープ	とり肉		にんじん しょうが もやし きくらげ ねぎ	はるさめ	サラダあぶら
		その他 牛乳		牛にゆう			
12(金)	旬を 味わおう れんこん	主食 下野市産米のご飯				米	
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ			さとう こめこ	
		副菜 れんこんとごぼうの黒ごまきんぴら			にんじん さやいんげん れんこん ごぼう	さとう こんにやく	ごま ごまあぶら
		副菜 ホックリ里いもが美味しい豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし 生揚げ みそ		にんじん だいこん ねぎ	里いも	サラダあぶら
		その他 牛乳		牛にゆう			

小学生(3〜4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2〜32.5g 脂質14.5g〜21.6g 塩分2.0g未満

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。

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	(9)	一口メモ		
15(月)	 旬の魚 「たら」について 知ろう	主食	下野市産米で作る赤カブと青菜の混ぜご飯			NEW		だいこんのは 赤かぶ しそ	米 さとう		579	 鱈は、漢字で魚へんに雪と書くように、冬を代表する魚です。寒い海でとれる白身の魚で、味が淡泊なので、和食だけでなくムニエルやフライなど、さまざまな料理に使うことができます。	
		主菜	たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ・野菜あん)			たら			でんぶん	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 えのきたけ	さとう でんぶん		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	 給食の時間は、ただ食事をするだけの時間ではありません。配膳の仕方や食事のマナーについて学びながら、みんなで仲良く美味しく食べる時間でもあります。協力しながら、楽しい時間になるようにしましょう。	
		主菜	ハ丁みその香りが美味しいみそ煮込みうどん			とり肉 あぶらあげ 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	ちくわの磯部揚げ(1個)			ちくわ	青のり		こめこ	サラダあぶら	23.3		
		副菜	旬の白菜を味わいましょうパート④【和食】ほうれん草と白菜のごま和え					ほうれんそう にんじん はくさい	さとう	ごま	3.4		
		その他	牛乳					牛にゅう					
		その他											
17(水)	 旬を味わおう 大根	主食	下野市産米のご飯						米		611	 秋から冬にかけて収穫された大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特徴です。辛みも少ないので、サラダや大根おろしなど生でもおいしく食べられます。	
		主菜	ホイコーロー			ぶた肉 みそ		にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ(ブルーン)	でんぶん 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	でんぶん	サラダ油	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					にんじん さやいんげん たまねぎ	米	サラダあぶら	725	 「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。今日は下野市産のかんぴょうを和風のシチューです。	
		主菜	かんぴょうの和風シチュー			とり肉 みそ	牛にゅう	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)	バター	25.6		
		副菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ハム		ブロッコリー 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	 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。しょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいも含まれています。	
		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			だいず ぶた肉	ひじき	さやいんげん にんじん	さとう こんにやく	サラダあぶら	17.6		
		副菜	根菜のごま汁			だしかつおぶし とうふ みそ とうにゅう		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	 今日は冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が、一年で一番短い日のことです。日本では冬至の日に、ゆずを入れたお風呂に入り、かぼちゃを食べる風習があります。	
		主菜	鶏肉と50個のかぼちゃを切って作る甘だれがらめ			とり肉		かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら	25.9		
		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)	22.6		
		副菜	大根とわかめのみそ汁			あぶらあげ みそ	だしにぼし わかめ	にんじん だいこん えのきたけ			2.2		
		その他	牛乳					牛にゅう					
23(火)	 卵をしっかり食べよう	主食	下野市産米のご飯						米		569	 日本人は、卵を1人当たり1年間で平均約340個食べているそうです。ほぼ1日1個の卵を食べている計算になります。卵には、良質のたんぱく質や、脂質・ビタミンA・B・鉄等たくさんの栄養素が含まれています。	
		主菜	豆腐ハンバーグの中華ソースがけ			NEW	だいず・とりく とうふ	ねぎ しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	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【中華】白菜の手作り中華ドレッシングのサラダ			NEW	ハム	ほうれんそう はくさい とうもろこし	さとう	ごま サラダあぶら	17.9		
		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	でんぶん	サラダあぶら	2.3		
		その他	牛乳					牛にゅう					
24(水)	 ヨーグルトの栄養について知ろう	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	 ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌には、悪玉菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて病気を防ぐのに役立ちます。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。	
		主菜	(麦ごはん・ポークカレー)			ぶた肉	だっしふんにゅう	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・バナナ・ごま・コナツツカカオ・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					バセリ にんにく	米	サラダあぶら オリーブオイル	チョコケーキ	 今年最後の給食は、デザートのセレクトです。チョコといちごの2種類のケーキと、クリームが苦手な人やさっぱり食べたい人におすすめのみかんの果肉が入ったゼリーです。あなたは何かを選びましたか？自分で選んだデザートを味わいましょう。 明日から冬休みです。冬休み中も規則正しい生活をし、元気に新年を迎えましょう。	
		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
		副菜	カラフルサラダ					ブロッコリー パプリカ キャベツ とうもろこし	さとう	サラダあぶら	26.5		
		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 えのきたけ	じゃがいも マカロニ プラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・ぶた肉・りんご)				25.3
		その他	あなたは何をえらびましたか？ セレクトデザート	(チョコケーキ)		とうにゅう だいず			さとう こめこ でんぶん	ココア(カカオ)	いちごケーキ		203
		(いちごケーキ)		とうにゅう だいず		いちご	さとう こめこ でんぶん			26.1			
		(みかんゼリー)				みかん	さとう			24.6			
				とうにゅう だいず						2.3			

小学生(3~4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満