

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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
さかな・肉・卵 魚・肉・卵 だいた製品	ちゅうぶ・ちゅうぶ 牛乳・乳製品・ 小魚・かい 小魚・海そう	こめ・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	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
-----------------	--------------	-----------	-----------	------

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
8(水)	おせち給食	主食 わかめごはん 主菜 いなだの照り焼きたれかけ 副菜 紅白なます 副菜 筑前煮 その他 牛乳		わかめ	しょうが	米 砂糖		647				今日は、おせち料理にちなんだ献立です。五国豊穰、不老長寿、子孫繁栄などを願い、海の幸・山の幸が盛り込まれたおせち料理により、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されることとなりました。
9(木)	ブロッコリーについて知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 りんごゼリー その他 牛乳			りんご	米		655				ブロッコリーはビタミンが多く含まれている野菜で、12月から3月にかけて旬を迎えます。ブロッコリーには、ビタミンC、ビタミンK、カロテンなどがたくさん含まれていますからしっかり食べましょう。
10(金)	すきやきについて知ろう	主食 ごはん 主菜 厚焼きたまご 主菜 鶏すきやき風煮 副菜 小松菜とツナの和え物 その他 牛乳				米		643				すき焼きは、畑を耕す「すき」という道具の上で、肉を焼いて食べたことから「すき焼き」という名前がつけました。一般的には牛肉を使いますが、豚肉や鶏肉を使うこともあり、地域によって使う野菜も異なります。
14(火)	あじを味わおう	主食 ひじきごはん 主菜 アジフライ(醤油がけ) 副菜 豚汁 その他 牛乳				米		642				あじは、くせがなくうま味がある魚です。目が大きいくち尾びれのところに「ぜいご」と言うキザキザしたうろこがついています。
15(水)	ほうれん草を味わおう	主食 ごはん 主菜 麻婆豆腐 主菜 えび焼売(2個) 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳				米		639				ほうれん草が、一番おいしい季節は冬です。収穫する前に冷たい空気にさらされることでほうれん草のもつ甘みが増し、栄養も増えます。
16(木)	しもつけいっぱいday	主食 はちみつパン 主菜 下野鶏のハーブ焼き 副菜 白菜のサラダ 副菜 かんぴょうミネストローネ その他 牛乳				パン(小麦・乳) はちみつ		656				今日の献立には、下野市産や栃木県産の農産物がたくさん使われています。国分寺産の鶏肉を使ったハーブ焼きと、全国一の生産量を誇るかんぴょうのミネストローネです。
17(金)	肉じゃがについて知ろう	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし その他 牛乳				米		667				肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。使われる肉は、関西では牛肉、関東では豚肉が多いようです。給食の肉じゃがは、豚肉を使っています。
20(月)	給食週間 日本 味めぐり 岡山県	主食 さわらのこうご寿司(こうご寿司) 主菜 // (焼きさわら2切) 副菜 そずり鍋 その他 桃のゼリー その他 牛乳				米		618				今週は給食週間です。「日本味めぐり」として、各地の郷土料理やその地域の特産物を使った料理が出ます。今日は岡山県です。魚には骨があるので、こうご寿司にさわらを混ぜて食べる時は、骨に気をつけましょう。
21(火)	給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 スープカレー(麦ごはん) 主菜 // (スープカレー) 副菜 // (鶏肉のソテー) 副菜 大根のマリネ その他 牛乳				米 おおむぎ		640				四方を海に囲まれた北海道は、豊かな自然環境に恵まれています。農業、漁業、酪農が盛んで、道内の食料自給率は200%です。鶏肉のソテーは、カレーと一緒に食べましょう。

# 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		
おもにからだをつくる あか	おもにからだの調子を ととのえるみどり	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・かい 海藻	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	ビタミン・無機質 (カルシウム)	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
657	25.7	20.9	3.0	日本のほぼ中央に位置する岐阜県は、日本のへそといわれている都市の一つです。夏は暑く、冬の寒さも厳しい典型的な盆地の気候です。特産物も多く、それらを使った郷土食も古くから受け継がれています。
675	31.7	23.6	3.2	4月から万博が開催される大阪府は、大阪湾を望む大阪平野を中心に発展しました。江戸時代には、日本国内の色々な産物が集まったことから「天下の台所」といわれました。現在でも「くいだおれの町大阪」として有名です。
686	30.2	25.1	1.2	佐賀県は、有明海苔で有名な有明海に面し、真ん中にそびえた山のももには佐賀平野が広がり、多くの特産物を生み出しています。また、日本最古の稲作遺跡が発見され、日本の稲作の原点といわれています。
612	28.6	20.6	2.4	1月7日に七草がゆを食べる習慣がありますが、スズシロとして登場するのが大根です。7つの野菜を食べるのは、冬に不足しがちなビタミンCを補い、正月のごちそうで弱った胃腸をいたわる食事だからです。
822	28.9	26.6	2.8	トマト煮に使われている豆は赤いんげん豆とひよこ豆です。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれています。環境負荷が少ない豆類を、マメに食べましょう。
624	28.4	17.7	1.7	里いもは、ひとつの親いもから子いも、孫いもと増えていくことから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされています。今日は、野菜や挽肉といっしょに煮付けました。里いものどろっとしたおいしさを味わってください。
628	27.1	18.9	2.3	栃木県はいちごの生産量、収穫量が日本一です。代表的な「とちおとめ」は、甘みと酸味のバランスがよく、濃厚な味わいが特徴です。他にも、大粒の「スカイベリー」や新しい品種「とちあいか」などが作られています。今日のいちご「とちあいか」は、JAおやまさんより頂きました。
587	29.1	19.1	2.1	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜です。

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(水)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	主食 赤かぶごはん			だいこんは しそ かぶ	米 さとう		657	25.7	20.9	3.0	日本のほぼ中央に位置する岐阜県は、日本のへそといわれている都市の一つです。夏は暑く、冬の寒さも厳しい典型的な盆地の気候です。特産物も多く、それらを使った郷土食も古くから受け継がれています。
		主菜 みそカツ	ぶた肉 だいず みそ			てんぷん パンこ さとう	サラダあぶら					
		副菜 寒天とわかめの和え物	かんてん わかめ	キャベツ にんじん		ドレッシング(りんご)						
		副菜 すったて汁	だいず とうふ みそ だしかつおぶし	にんじん こまつな ごぼう	さといも							
		その他 牛乳		牛にゅう								
23(木)	給食週間 日本 味めぐり 大阪府	主食 お好み焼き風チーズトースト		チーズ あおりのり	しょうが (りんご)	パン(小麦・乳)		675	31.7	23.6	3.2	4月から万博が開催される大阪府は、大阪湾を望む大阪平野を中心に発展しました。江戸時代には、日本国内の色々な産物が集まったことから「天下の台所」といわれました。現在でも「くいだおれの町大阪」として有名です。
		主菜 肉すい	ぎゅう肉 とうふ あぶらあげ かまぼこ だし かつおぶし	だしこんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい							
		副菜 大根の昆布和え		こんぶ	きゅうり にんじん だいこん		オリーブオイル					
		その他 牛乳		牛にゅう								
		主菜 肉すい	ぎゅう肉 とうふ あぶらあげ かまぼこ だし かつおぶし	だしこんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい							
24(金)	給食週間 日本 味めぐり 佐賀県	主食 ごはん				米		686	30.2	25.1	1.2	佐賀県は、有明海苔で有名な有明海に面し、真ん中にそびえた山のももには佐賀平野が広がり、多くの特産物を生み出しています。また、日本最古の稲作遺跡が発見され、日本の稲作の原点といわれています。
		主菜 いわしの のり揚げ	いわし	あおりのり		米こ	サラダあぶら					
		副菜 いか入りかけ和え	いか みそ		にんじん だいこん きゅうり	さとう	ごま					
		副菜 いりやき	とり肉 やきとうふ だし かつおぶし		にんじん ごぼう もやし ねぎ えのきたけ	じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
27(月)	大根について しろう	主食 親子丼(ごはん)				米		612	28.6	20.6	2.4	1月7日に七草がゆを食べる習慣がありますが、スズシロとして登場するのが大根です。7つの野菜を食べるのは、冬に不足しがちなビタミンCを補い、正月のごちそうで弱った胃腸をいたわる食事だからです。
		主菜 // (具)	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	てんぷん さとう						
		副菜 小松菜とえのきたけの のり和え		のり	こまつな もやし えのきたけ にんじん							
		副菜 大根と生揚げのみそ汁	なああげ みそ	だし煮干し	にんじん だいこん							
		その他 牛乳		牛にゅう								
28(火)	豆を マメに 食べよう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		822	28.9	26.6	2.8	トマト煮に使われている豆は赤いんげん豆とひよこ豆です。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれています。環境負荷が少ない豆類を、マメに食べましょう。
		その他 // (フルーツクリーム)		牛にゅう	バナナアップル みかん	さとう	クリーム					
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	ぶた肉 とり肉 だいず あかいんげんまめ ひよこめ		トマト にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも てんぷん さとう	サラダあぶら					
		副菜 キャベツとコーンのサラダ(小袋ドレッシング)			キャベツ とうもろこし にんじん		ドレッシング(トマト)					
		その他 牛乳		牛にゅう								
29(水)	里いもについて しろう	主食 ごはん				米		624	28.4	17.7	1.7	里いもは、ひとつの親いもから子いも、孫いもと増えていくことから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされています。今日は、野菜や挽肉といっしょに煮付けました。里いものどろっとしたおいしさを味わってください。
		主菜 モロのコンソメ立田フライ	モロ			てんぷん	サラダあぶら					
		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	さといも こんにやく てんぷん さとう						
		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							
		その他 牛乳		牛にゅう								
30(木)	旬を 味わおう 「いちご」	主食 スパゲティミートソース(麺)				スパゲティ	サラダあぶら	628	27.1	18.9	2.3	栃木県はいちごの生産量、収穫量が日本一です。代表的な「とちおとめ」は、甘みと酸味のバランスがよく、濃厚な味わいが特徴です。他にも、大粒の「スカイベリー」や新しい品種「とちあいか」などが作られています。今日のいちご「とちあいか」は、JAおやまさんより頂きました。
		主菜 // (ミートソース)	ぎゅう肉 ぶた肉		トマト にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) さとう	サラダあぶら					
		副菜 角切野菜スープ	とり肉		にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん にんにく	じゃがいも						
		その他 いちご JAさんより寄贈			いちご							
		その他 牛乳		牛にゅう								
31(金)	小松菜について しろう	主食 炒り卵鶏そばろ丼(ごはん)				米		587	29.1	19.1	2.1	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜です。
		主菜 // (具)	たまご とり肉		しょうが	さとう てんぷん	サラダあぶら					
		副菜 おひたし			ほうれんそう もやし		ごま					
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だしにぼし	こまつな にんじん ねぎ							
		その他 牛乳		牛にゅう								