

1月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもに体をつくる あか	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
魚・肉・卵 大豆製品	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま

今日の献立のねらい

きょうしよのいんやにほん かち
給食に感謝し日本の各地の
しよぶんか まな
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	一口メモ
10(火)	おせち 給食 	主食 ごはん				米		700 kcal 2023年最初の給食は、おせち料理にちなんで献立です。「五穀豊穰(ごこくほうじょう)」「子孫繁栄(しそんはんえい)」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要因となりました。
		主菜 ぶりの照り焼き	ぶり			さとう		
		副菜 紅白なます			にんじん だいこん	さとう	ごま	
		副菜 アーモンド田作り		いわし		さとう	アーモンド	
		副菜 筑前煮	とり肉 だしかつお ぶり		にんじん ししいけ れんこん さやいんげん	さといも こんにゃく さとう	サラダあぶら	
その他 牛乳		牛にゅう						
11(水)	香辛料で 温まる 	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		725 kcal カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせで作られます。食欲がわいたり、体を温めたりする効果がありますので冬にもおすすめです。
		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 カールルフ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			パプリカ ろこし キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				
		その他 牛乳		牛にゅう				
12(木)	旬を 味わおう ブロッコリー 	主食 黒糖チーズサンド(黒糖パン)				パン(小麦・乳) 黒さとう		685 kcal ブロッコリーが最もおいくなるのは冬の時期です。ブロッコリーは、花を咲かせるための栄養がたっぷり詰まったつぼみの部分を食べるので、ビタミンC・ビタミンK・カロテン・葉酸などが豊富に含まれています。
		主菜 " (スライスチーズ)		チーズ				
		主菜 ミートボールのトマト煮	ぶた肉 とり肉 だし		トマト しょうが にんにく たまねぎ(りんご)	でんぷん さとう	サラダあぶら	
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん きゅうり	ドレッシング(レモン)		
		副菜 白菜のコンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい			
その他 牛乳		牛にゅう						
13(金)	金時豆の 甘煮を 味わおう 	主食 ごまわかめごはん		わかめ		米 さとう	ごま	628 kcal 金時豆は、いんげん豆の一種です。赤紫色が鮮やかなことから「赤いんげん豆」とも呼ばれることもあります。今日は、最近食べる機会が少なくなった昔ながらの煮豆です。煮崩れないようやわらかく煮るのには技術がります。
		主菜 たら野菜たっぷりあんかけ(フライ)	たら		こまつな にんじん たまねぎ えのき だけ ししいけ れんこん	さとう でんぷん	サラダあぶら	
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつお ぶり とうもろこし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも	サラダあぶら	
		副菜 金時豆の甘煮		赤いんげんめ		さとう		
		その他 牛乳		牛にゅう				
16(月)	里いも とかの 含め煮を 味わおう 	主食 ごはん				米		600 kcal 里いもは、こいも、まこいもとたくさんのいもができることから、子孫繁栄(しそんはんえい)のおめでたい食べ物としても知られています。今日は、いかと大根と一緒に煮物にしました。
		主菜 鶏肉のみそ漬け焼き	とり肉 みそ		しょうが		ごま	
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつおぶし		こまつな もやし えのきたけ			
		副菜 里いもとかの含め煮	だしかつおぶし いか		にんじん だいこん ししいけ さやいんげん	さといも さとう		
		その他 牛乳		牛にゅう				
17(火)	わかさぎ について 知ろう 	主食 ミニ米粉パン				米(小麦・乳)		614 kcal わかさぎといえば、冬の凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らすわかさぎ釣りが有名です。今日は、じゃがいもが入ったカリカリの衣をつけたフライでいただきます。頭から丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。
		主菜 けんちんうどん	だしかつおぶし とうもろこし ぶり		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	うどん こんにゃく さといも	サラダあぶら	
		主菜 わかさぎのフライ(1~3年:2尾4~6年:3尾)		わかさぎ	しょうが	さとう じゃがいも でんぷん げんまいこ 米こ	サラダあぶら	
		副菜 海藻サラダ		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ (みかん・レモン)	ドレッシング(かんきつ)		
		その他 みかん		みかん				
その他 牛乳		牛にゅう						
18(水)	宇都宮 餃子 について 知ろう 	主食 ごはん				米		678 kcal 宇都宮市は餃子の町として全国的に有名です。夏は暑く冬は寒いので、スタミナをつけるために餃子の人気が高まったと言われています。
		主菜 焼きゴージャ(1~3年:2個4~6年:3個)	とり肉 ぶた肉 だし		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう ごむぎこ でんぷん	サラダあぶら	
		主菜 四川風マーボー豆腐	とうもろこし ぶた肉		にんにく ねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら	
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 にんじん もやし		ごまあぶら	
		その他 牛乳		牛にゅう				
19(木)	しもつけ いっぱい day 	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		647 kcal 毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。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。今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうと、県産のたまごを使ったスクランブルエッグです。いちごはAより寄贈していただいた下野市産のいちごです。
		主菜 かんぴょうのスクランブルエッグ	ベーコン たまご	チーズ 牛にゅう	ほうれん草 かんぴょう とうもろこし		サラダあぶら	
		主菜 " (ケチャップ)						
		副菜 アルファベットマカロニスーブ	ワインナー		こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	マカロニ	サラダあぶら	
		その他 いちご(2粒)		いちご				
その他 牛乳		牛にゅう						

1月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもに体をつくる あか	おもに体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・海そう	野菜・くだもの・きのこなど
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

今日の献立のねらい

きょうしよんしやにほん かち
給食に感謝し日本の各地の
しょくふんか まな
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 たんぱく質 脂質	一口メモ
20(金)	鯖街道 について 知ろう	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮  主菜 肉じゃが 副菜 小松菜ともやしのおひたし その他 牛乳				米 さとう 米こ しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら	679 kcal 25.8 g 22.9 g	にほんかいがわ ふくいけん 日本海側、福井県から京都府に かけて広がる若狭湾(わかさわ ん)。日本海の豊かな幸を京都へ 運ぶための道は、大量の鯖が運 ばれていたため「鯖街道」と言わ れています。
23(月)	給食週間 日本 味めぐり ① 福井県	主食 ソースカツ丼(ごはん) 主菜 // (ソースカツ1~3年:1個4~6年:2個) 副菜 キャベツともやしのたくあん和え 副菜 生揚げと野菜の煮物  その他 牛乳			(りんご・ブルー)	米 でんぷん パンこ さとう	サラダあぶら ごま	680 kcal 27.2 g 21.3 g	きょう 今日から給食週間です。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。 初日は、福井県です。福井県で カツ丼という甘辛くたまごでじ たものですが、福井ではソースカ ツをのせた丼が出てきます。
24(火)	給食週間 日本 味めぐり ② 千葉県	主食 ごはん  主菜 いわしのおかか煮 副菜 小松菜と白菜のごまみそ和え 副菜 鶏どせ風汁 その他 チーズ その他 牛乳			ごまつな にんじん はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ しょう が だいこん えだまめ(大豆)	さとう でんぷん さとう	ごま でんぷん	604 kcal 28.8 g 18.7 g	にほん ちば 日本味めぐり2日目は、千葉県で す。九十九里浜(くじゅうくりはま) では江戸時代からいわし漁で繁栄 を極めました。 鶏雑炊(とりどせ)は、正月やハ レの日、集会や祭りなどの人寄せ で食べ継がれてきた郷土料理で す。
25(水)	給食週間 日本 味めぐり ③ 兵庫県	主食 そばめし 主菜 たまねぎと油揚げのみそ汁 副菜 黒豆の蒸しパン  その他 牛乳			ごまつな にんじん たまねぎ はくさい い	米 さとう	サラダあぶら	641 kcal 24.9 g 19.9 g	にほん へい 日本味めぐり3日目は、兵庫県で す。「そばめし」は、焼きそばを細 かく刻んでごはんと一緒に鉄板で いた しょうが しょうゆ 炒めた料理で神戸市発祥のB級 グルメです。 また、兵庫県の特産物として知ら れるのが黒豆です。丹波地方で 古くから栽培されています。今日 は黒豆を入れた蒸しパンです。
26(木)	給食週間 日本 味めぐり ④ 高知県	主食 こうし飯(まぜごはん) // (きざみのり) 主菜 かつおの角煮 副菜 ブロッコリーのおひたし 副菜 にとたまごのみそ汁  その他 ぼんかん その他 牛乳			ごまつな にんじん はくさい にら にんじん しめじ	米 さとう	ごま さとう	625 kcal 34.7 g 13.2 g	にほん かい 日本味めぐり4日目は、高知県で す。「こうし飯」は、ちりめんじゃこな ど細かく刻んだ魚を炊き込んだご はんのことで「越しめし」としてはじ まり、次第に「こうしめし」という呼び 名に変化していったとされています。
27(金)	給食週間 日本 味めぐり ⑤ 山口県	主食 ごはん 主菜 チキンチキンごぼう 副菜 はすのさんばい 副菜 けんちょう その他 牛乳			しょうが ごぼう えだまめ(大豆)	米 さとう	サラダあぶら ごま サラダあぶら	694 kcal 24.6 g 24.2 g	にほん やまぐち 日本味めぐり最終日は、山口県 です。「チキンチキンごぼう」は給 食のメニューから県内に広まり、山 口県民のソウルフードとなりました。 「はすのさんばい」は、この地 域で田の神様を「さんばい」と呼ん だことからついたとの説がありま す。「けんちょう」は、山口県の郷 土料理です。
30(月)	栄養 たっぷり 冬の ほうれん 草	主食 ごはん 主菜 厚焼きたまご  主菜 すきやき風煮  副菜 ほうれん草ともやしのからし和え その他 牛乳			はくさい ねぎ しんじゆ ほうれんそう にんじん もやし	米 さとう でんぷん	サラダあぶら サラダあぶら	621 kcal 25.8 g 20.9 g	いちねんじゆう みせ う 一年中お店で売られているほう れん草ですが、おいしくなる旬は 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も つ甘みが増し、栄養も増えます。
31(火)	大豆の 加工品 について 知ろう	主食 きなこ揚げパン 主菜 ポトフ  副菜 海藻とじゃこのサラダ  その他 牛乳			ちりめんじゃこ こ んぷん わかめ きゅうり キャベツ	パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら じゃがいも ドレッシング(レモ ン)	654 kcal 25.8 g 24.7 g	きなこや生揚げ、豆腐は大豆か つから作られる加工品です。生のまま の大豆は食べることができないの で、さまざまなものに加工して食べ ています。大豆には「畑の肉」と言 われるくらいたんぱく質が豊富に 含まれています。