

12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					エネルギー (kcal)	今日の献立のねらい 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。	
		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					
日曜	今日の給食のねらい	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	塩分	一口メモ	
1(金)	なめこについてしろう	ごはん			米		599	つるんとしたのごしのなめこは、全体がぬめりておわれているのが特徴です。他のきのこと同じく、食物せんいが多いので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。今日は、栃木県産のなめこを使ったみそ汁です。おいしく味わってください。	
		主菜 ハンバーグにソースかけ	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぶん	25.8		
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			かんぴょう きゅうり もやし にんじん	さとう ごま	18.4		
		副菜 きのこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	ごぼう だいこん しめじ えのきたけ なめこ ねぎ		2.2		
		その他 牛乳		牛にゅう					
4(月)	しゅん旬を味わおう	ごはん			米		573	ほっけは、日本海やロシアなどでとれる魚で、特に北海道のほっけが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。今日は脂ののったほっけを塩焼きいただきます。	
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ				25.9		
		副菜 れんこんのきんぴら			れんこん にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま	14.9		
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし しょうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	2.1		
		その他 牛乳		牛にゅう					
5(火)	給食の人気メニュー	ココア揚げパン			パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら ココア	675	給食で人気のココア揚げパンは、毎回給食室で手作りしています。油でからりと揚げたパンに、ココアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココアの風味を味わいましょう。	
		主菜 うずらたまご野菜のカレー煮	ぶた肉 うずらのたまご		にんじん たまねぎ えだまめ(大豆)	じゃがいも さとう	25.5		
		副菜 こんにやくサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング(レモン)	24.5		
		その他 牛乳		牛にゅう			2.6		
6(水)	えいよう点満点	豚肉と切干大根のピピンパ丼(ごはん)			米		587	切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで長期保存ができ、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物繊維がとりやすくなります。	
		主菜 // (具)	ぶた肉 あぶらあげ		きりぼしだいこん にんじん にんにく しょうが ねぎ	さとう	23.9		
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ もやし にんじん	ごまあぶら	18.3		
		副菜 春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん ほういし たけのこ しいたけ しょうが ねぎ さくらげ	ほろさめ	2.3		
		その他 牛乳		牛乳					
7(木)	大雪行事食	ごはん			米		583	今日は雪の上で、大きい雪と書いて「大雪」です。雪が激しく降り始めるころで、本格的な冬が始まることを知らせる日です。寒いこの時期に、じっくり煮こんだおでんを食べ、体を温めましょう。	
		主菜 手作りじゃこぶりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		さとう	25.3		
		主菜 おでん	だしかつおぶし さつまあげ ちくわ うずらのたまご	こんぶ	にんじん だいこん かんぴょう	じゃがいも さとう こんにゃく	15.5		
		副菜 鶏肉とこの炒め物	とり肉		たまねぎ しめじ エリンギ バブリカ にんにく パセリ	サラダあぶら	2.5		
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(金)	出世魚とは?	ごはん			米		702	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。ぶりは、小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」「ぶり」になります。茶が旬で、この時期のぶりを特に「暮ぶり」と呼びます。	
		主菜 ぶり大根のうま煮	ぶり		しょうが だいこん にんじん	でんぶん さとう	31.5		
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな もやし えのきたけ		26.6		
		副菜 白菜のみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん ほういし ねぎ		2.0		
		その他 牛乳		牛にゅう					
11(月)	生揚げについてしろう	チャーハン			たまご ぶた肉 なた(牡蠣)	ねぎ しいたけ にんじん グリンピース	米	636	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。今日は揚げた生揚げにチリソースをからめていただきます。
		主菜 生揚げのチリソース	なまあげ		にんにく しょうが	さとう こむぎこ	25.7		
		副菜 ワンタンスープ	とり肉		にんじん もやし にら ねぎ	ワンタン(小麦)	25.3		
		その他 牛乳		牛にゅう			2.6		
12(火)	まるごと食べられる魚	ミニ米粉パン			パン(小麦・乳) 米こ		636	きびなごは、九州や西国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。頭から乳ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたくさんとれます。今日は細かく切ったじゃがいもを衣にしたフライです。	
		主菜 味噌煮込みうどん	だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ かつまご みそ		にんじん しいたけ ねぎ	うどん	29.8		
		主菜 きびなごのカリフライ(1~3年2尾・4~6年3尾)	きびなご		しょうが	さとう じゃがいも でんぶん 米こ パンこ げんまいこ	24.8		
		副菜 チーズサラダ	チーズ		キャベツ きゅうり バブリカ	サラダあぶら	3.0		
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(水)	てづく手作り	ごはん			米		592	つみれは、魚や肉を使ってつくる団子です。今日は、いわしのすり身にねぎとしょうがを混ぜて、手作りのつみれを作りました。いわしには、血液をサラサラにする脂が入っています。	
		主菜 納豆	なっとう				25.5		
		副菜 小松菜とたまご塩炒め	たまご		こまつな さくらげ にんじん キャベツ	サラダあぶら	18.5		
		副菜 いわしのつみれ汁	いわし みそ	だしにぼし	ねぎ ごぼう にんじん しめじ しょうが ねぎ	でんぶん さとう	2.4		
		その他 牛乳		牛にゅう					

12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							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネ ギー (kcal) たん ぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今日 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。			
おもとに体をつくる		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		たんぱく質				ビタミン・無機質	炭水化物	脂質
あか	あか	あか	あか	あか	あか							
14(木)	ポトフについて知ろう	主食 アーモンドトースト 主菜 ポトフ 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 牛乳	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	652	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつ、フランスの家庭料理です。野菜がたくさん入っているの、かぜ予防に役立つ、ビタミンを多くとることができます。			
15(金)	ヨーグルトの栄養について知ろう	主食 挽肉と豆のカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (挽肉と豆のカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツヨーグルト その他 牛乳	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	695	ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌には、悪い菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて病気を防ぐ働きがあります。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。			
18(月)	栄養たっぷり! 冬のほうれん草	主食 ごはん 主菜 たら野菜たっぷりあんかけ(たらのお童田揚げ) 副菜 // (野菜あんかけ) 副菜 ほうれん草と白菜のおひたし 副菜 昆布汁 その他 牛乳	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	585	一年中、お店で売られているほうれん草ですが、おいくなる旬は冬です。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のもつ甘みが増し、栄養も増えます。			
19(火)	しもつけいっぱい day	主食 黒糖ロールパン 主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 牛乳	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	667	「しもつけいっぱいday」は、栃木県と下野市の食材を使った献立を実施します。今日の和風シチューには、下野市産のかんぴょうやごぼう、栃木県産の豚肉を使用しています。豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げています。			
20(水)	ねっとりホクホクの里いも	主食 ごはん 主菜 いかのしょうが焼き 副菜 ほうれん草とツナのマヨ和え 副菜 里いものそばろ煮 その他 牛乳	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	654	里いもは、山でとれる山いもに対して、里でとれるいもなのでこの名前がつけました。ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まります。今日は、ひき肉、生揚げ、こんにゃくなど煮込み、みそで味つけたそばろ煮です。			
21(木)	チゲスープでからだを温めよう	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 豚肉と野菜のオイスター炒め 副菜 たまご入りみそチゲスープ その他 牛乳	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	661	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜、肉などを入れて煮込んだ鍋料理です。こんにゃく、しょうが、にら、ねぎ、とうがらしなど、体を温めてくれる食べ物がたくさん入っています。			
22(金)	冬至 行事食	主食 ごはん 主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ 副菜 白菜とじゃこのゆず香り炒め 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	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	685	今日、22日は「冬至」です。冬至は、一年のうち、太陽が出ている時間が一番短い日です。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。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、かぜなどに負けないからだをつくりましょう。			
25(月)	セレクト給食	主食 チキンライス 主菜 チーズオムレツ 副菜 雪だるまの野菜スープ その他 セレクトデザート(チョコケーキ) その他 セレクトデザート(いちごケーキ) その他 セレクトデザート(桃ゼリー) その他 牛乳	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	648	今年最後の給食は、デザートのセレクトです。ケーキは、チョコといちごの2種類あります。クリームが苦手な人は、桃の果肉が入ったゼリーを選ぶこともできます。自分が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。			