

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 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 小麦・胚芽小麦 小豆・大豆	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

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい
給食に感謝し
日本各地の食文化を学ぶ

※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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ
9(火)	おせち給食	主食 ごはん 主菜 あじの照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 筑前煮 副菜 黒豆煮 その他 牛乳						636	28.0	19.4	2.1	2024年最初の給食は、おせち料理にちなんで献立です。五国書様、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ています。
10(水)	栄養たっぷり切千大根	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 切千大根の酢じょうゆ和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳						601	24.0	17.5	2.1	切り干し大根は、大根を切り、半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、カルシウムや食物せんいが多く含まれている食品です。
11(木)	ぼんかんについて知ろう	主食 コッペパン チョコクリーム 主菜 ブロッコリーとコーンのシチュー 副菜 大根のマリネ その他 ぼんかん その他 牛乳						681	25.3	22.5	2.5	今が旬のぼんかんは、愛媛県、熊本県などで栽培されている柑類類です。みかんに似ていますが、皮が少しかたく、種が多いことが特徴です。ビタミンCが多く含まれ、1個で一日に必要な量の半分がとれます。
12(金)	ピビンバについて知ろう	主食 和風ピビンバ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳						595	24.5	26.7	2.1	ピビンバとは、ごはんの上に野菜などで作ったナムルや味付した肉を盛りつけた、韓国を代表するごはん料理です。ピビンバの「ピビン」は混ぜることを意味します。今日は、肉とごぼう、しいたけなどを炒め、和風にアレンジしたピビンバです。
15(月)	納豆のパワー	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とキャベツの炒め物 副菜 肉じゃが その他 牛乳						627	24.4	17.9	1.5	納豆は、納豆菌を使い、蒸した大豆を発酵させて作る発酵食品です。生の大豆と比べると、消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンB1などが多くなります。おなかの環境を整えるはたらきがあるため積極的にとりたい食品です。
16(火)	キムタクご飯を味わおう	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き 副菜 中華風野菜スープ その他 牛乳						586	24.1	22.3	2.6	キムタクごはんは長野県の学校給食から生まれた料理です。キムチの辛さとたくあん、食感がごはんに合う、大人気の混ぜごはんです。
17(水)	はたけにく畑の肉大豆	主食 鶏そぼろとたまごの二色丼(ごはん) 主菜 // (鶏そぼろ) // (いりたまご) 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 キャベツとあぶら揚げのみそ汁 その他 牛乳						604	28.6	20.1	2.3	大豆はたんぱく質やカルシウム、食物せんいもたくさん含まれています。高野豆腐はそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。
18(木)	鶏肉について知ろう	主食 照り焼きチキンサンド(丸パン) 主菜 // (照り焼きチキン) 副菜 キャベツとコーンのサラダ 副菜 豆のスープ その他 牛乳						612	27.5	23.4	2.5	鶏肉は、豚肉や牛肉に比べると脂肪が少なく、あっさりとしていて消化のよい肉です。鶏肉を大きく分けることも、むね、ささみ、手羽になり、骨からはおいしいスープがとれます。今日の給食は、むね肉を使って照り焼きにしました。パンにはさんで食べましょう。
19(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 ハンバーグ玉ねぎソース 副菜 きゅうりとかんぴょうのごまみそ和え 副菜 豆腐ときのこのかきたま汁 その他 いちご その他 牛乳						620	25.8	19.4	2.4	今日のいちごは、JAおやまから贈呈いただきました。いちごの鮮やかな赤色は、アントシアニンという栄養が含まれています。アントシアニンは、視力の回復や目の疲労の解消に効果のある栄養で、目のかすみや疲れなどの目の不調を防ぎます。

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 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる さいろ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
魚・肉・卵 牛乳・乳製品 大豆製品	野菜・くだもの・きのこなど 小魚・海そう	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	

今月の献立のねらい
給食に感謝し
日本各地の食文化を学ぶ

※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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一ロメモ
22(月)	給食週間 日本 味めぐり (和歌山県)	主食 ごはん 主菜 さんまの梅煮 副菜 すろっぽ 副菜 僧兵汁 その他 牛乳						580 24.7 16.9 2.1	今週は、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。和歌山県は、豊かな自然に囲まれ、梅干しや果物、特に柑橘類の生産が盛んです。
23(火)	給食週間 日本 味めぐり (宮崎県)	主食 ごはん 主菜 チキン南蛮(からあげ) // (タルタルソース) 副菜 // (ポイルキャベツ) 副菜 魚うどんのすまし汁 その他 牛乳						721 28.4 24.4 2.2	宮崎県は「太陽と緑の国」といわれ、海の幸、山の幸ともに豊富にれます。特に肉類は全国トップクラスの生産を誇ります。チキン南蛮は延岡市が発祥と言われています。
24(水)	給食週間 日本 味めぐり (愛媛県)	主食 愛媛じゃこ天カレー(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 主菜 // (じゃこ天) 副菜 海藻サラダ その他 いよかん その他 牛乳						673 23.1 18.9 3.0	四国にある愛媛県は、瀬戸内海に面しており、海産物が多く生産されています。今日は、カレーライスにじゃこ天を添えていただきます。また、みかんやいよかんなどの柑橘類の生産も盛んです。
25(木)	給食週間 日本 味めぐり (広島県)	主食 広島菜ごはん 主菜 小いわしのフライ(2尾) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 呉の肉じゃが その他 牛乳						605 21.7 17.1 1.9	広島県では、「かたくちいわし」の漁獲量が多く、県民は「小いわし」と呼んでいるそうです。呉市に伝わる「呉の肉じゃが」は、牛肉、マークインという品種のじゃがいもを使った肉じゃがです。
26(金)	給食週間 日本 味めぐり (北海道)	主食 開拓井(ごはん) 主菜 // (開拓井の具) 副菜 ラーメンサラダ 副菜 三平汁 その他 牛乳						640 26.9 18.0 2.0	海に囲まれた北海道は、農業、漁業、酪農が盛んです。ラーメンサラダは、種の量より野菜が多いのが特徴です。三平汁はさけなどの魚と大豆、にんじんなどの野菜を煮込んだ汁です。
29(月)	甘くて おいしい 冬の白菜	主食 おさかな丼(麦ごはん) 主菜 // (ツナそぼろ) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 はくさいのみそ汁 その他 牛乳						587 25.4 21.0 2.0	はくさいは中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。かぜなどの病気から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。中国では昔、芯を煎じて、かぜ薬にしていたそうです。
30(火)	チーズ について 知ろう	主食 シュガートースト 主菜 鶏肉とじゃがいものカレースープ煮 副菜 チーズサラダ その他 牛乳						652 23.6 24.5 2.2	チーズは、牛などの乳に菌や酵素を加えて固めたものです。牛乳の栄養が凝縮されているので、たんぱく質やカルシウムなどを豊富に含んでいます。いろいろな料理に組み合わせることができ、手軽に食べることが出来ます。
31(水)	たらに ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 たら野菜たっぷりあんかけ(たらフライ) 副菜 // (野菜あん) 副菜 豚汁 その他 牛乳						576 25.2 14.9 1.6	たらは食いしん坊な魚で、天さおなが「たらぶく」という言葉の語源ともいわれ、「たらをたらぶく食べて、福が来る。」と、年越しや新年の縁起物にする地方もあるそうです。