

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					
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	
			米		
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 しいたけ	さとう しらたき	サラダあぶら ごま	
		ほうれんそう にんじん もやし		ごまあぶら	
みそ たまご		にんじん には はくさい キムチ(りんご) えのきたけ ねぎ		サラダあぶら	
	牛にゅう				
			米		
とり肉		にんにく オレンジ いもかん なつみかん みかん			
	牛にゅう	パセリ	じゃが芋	バター	
ウインナー いんげん豆 ひよこ豆		にんじん 玉ねぎ トマト		サラダあぶら	
	牛にゅう				
	わかめ		米	ごま	
たら			でんぶん	サラダあぶら	
だしかつおぶし		にんじん 玉ねぎ えのきたけ しいたけ れんこん もやし ピーマン	さとう でんぶん		
とうふ、みそ	だしにぼし	にんじん なめこ ねぎ			
	牛にゅう				
ぶた肉(かつお・いわし・むろ)	青のり	にんじん キャベツ もやし (りんご)	ちゅうかめん(小麦)	サラダあぶら	
ぶた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ しょうが	こむぎ パンこ でんぶん		
		みかん いちご バイナップル	さとう		
とり肉	わかめ	にんじん には たけのこ えのきたけ			
	牛にゅう				
			米		
ぶた肉 だいず いんげん豆		にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセリ			
		ブロッコリー あかピーマン キャベツ	こんにゃく ドレッシング(大豆)		
ベーコン		しめじ とうもろこし こまつな	じゃがいも		
	牛にゅう				
			米		
モロ	牛にゅう	しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし	さとう こんにゃく じゃがいも	ドレッシング(大豆)	
アーモンド		キャベツ ほうれん草 もやし			
とうふ あぶらあげ みそ だしにぼし		かぼちゃ にんじん ねぎ			
	牛にゅう				
			パン(小麦・乳) ココア(乳・カカオ) さとう	サラダあぶら	
とり肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	じゃが芋		
ロースハム		だいこん きゅうり		サラダあぶら	
	牛にゅう				
			米		
ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん 玉ねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	
ちりめんじゃこ	わかめ	きゅうり キャベツ	ドレッシング(大豆)		
	ヨーグルト				
	牛にゅう				
			米		
さば みそ		ねぎ しょうが	さとう		
まぐろ	こんぶ	ほうれんそう とうもろこし もやし		ドレッシング(大豆)	
とり肉 なまあげみそ		玉ねぎ にんじん さやいんげん	さといも でんぶん		
	牛にゅう				
			米		
ぶた肉 いか		はくさい にんじん チンゲン菜 たけのこ しいたけ	でんぶん	ごまあぶら サラダあぶら	
とり肉 ぶた肉 大豆		きゃべつ には 玉ねぎ しょうが	さとう こむぎこ	サラダあぶら	
とり肉		にんじん チンゲンサイ キクラゲ しょうが ねぎ	はるさめ		
	牛にゅう				

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。
一口メモ
大豆ミートは、大豆に熱などを加えて乾燥させることで、肉に似た食感になると言われています。肉に比べて脂質が低く、たんぱく質やカルシウムがとれます。
料理をするときは、食品を無駄にしないように皮や根など捨てる量を少なくしましょう。皮にも栄養があり食べられます。給食では、捨てられがちな部分も使っています。
鱈は、漢字で魚へんに雪と書くように、冬を代える魚です。寒い海で捕れる白身の魚で、味が淡泊です。和食だけでは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。
今の時期のキャベツは、葉がしっかりしていて加熱しても煮崩れしにくく、加熱すると甘みを感じられます。また、ビタミンCが多く含まれていて、健康を守るのに役立ちます。
みそ汁に重要な働きをしてくれるのがだしです。給食では、だしをかつお節や煮干しを煮出してとっています。だしをきかせる事でうまみを感じ、塩分を抑えることができます。使うだしは食材によって変えています。
ポトフは「火にかけた鍋」という意味を持つフランスの家庭料理の1つです。日本のおでんに似た料理です。家庭や地域によって様々なレシピがあるようです。
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から体の守るのに役立ちます。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。
里芋は、山でとれる山芋に対して、里でとれる芋なのでこの名前がつけました。寒い季節、心もからだも温まりましょう。今日は、ひき肉、生揚げなどとみそ味で煮つけました。
白菜は今は美味しい時期です。寒さが厳しくなっって霜が降りるほど、おいしくなると言われています。今日は白菜の甘味を味わえる中華丼です。

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				
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

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	
15(月)	 旬を味わおう れんこん	主食 二色そばろ丼(ごはん)				米		643 27.0 21.9 2.3	れんこんは泥の中で育ちます。穴が開いてい るのは空気を取り込むためです。さっと火を 通すとシャキシャキで、長く火を通すとホクホ クとした食感になります。	
		主食 〃(炒り卵)	たまご			さとう	サラダあぶら			
		主菜 〃(ツナそばろ)	まぐろ		しょうが	しらたき さとう	サラダあぶら			
		副菜 れんこんのきんぴら	ぶた肉	れんこん にんじん さやいんげん	さとう	ごまあぶら ごま				
		副菜 実だくさんみそ汁	だしにぼし みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな	じゃがいも					
		その他 牛乳		牛にゅう						
16(火)	 旬を味わおう 大根	主食 ごはん				米		573 23.6 19.7 1.7	秋から冬にかけて収穫された大根は、甘くて 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 豚肉と野菜のオイスターソース炒め	ぶた肉(牡蠣)	ねぎ 赤ピーマン しめじ はくさい	てんぷん	サラダあぶら				
		副菜 大根の中華漬け		だいこん	さとう	ごまあぶら				
		副菜 たまご入りわかめスープ	たまご	わかめ	にんじん えのきたけ 玉ねぎ	ごまあぶら				
		その他 牛乳		牛にゅう						
17(水)	 納豆について知ろう	主食 ごはん				米		622 25.4 19.6 1.2	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作られ る発酵食品です。発酵には酸素が多く必要 で、フィルムに小さな穴が開いているのは、酸 素をとりこむための工夫だそうです。	
		主菜 納豆	なっとう							
		副菜 筑前煮	とり肉	にんじん れんこん ごぼう さやいんげ ん	さといも こんにやく さとう	サラダあぶら				
		副菜 キャベツのごま味噌和え	みそ	キャベツ にんじん こまつな	さとう	ごま				
		その他 牛乳		牛にゅう						
18(木)	 しもつけ いっぱい day	主食 食パン				パン(小麦・乳)		680 26.7 22.3 2.5	「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 の和風シチューは、下野市産のかんぴょうを 使用し、豆乳と白みそでまろやかな味に仕上 げています。	
		とちあいかジャム				ジャム(いちご)				
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	とり肉 ゆば(大 豆) 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			
		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 カリフラワー きゅうり		サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
19(金)	 おでんを 食べて体 を温めよう	主食 ごはん				米		615 26.7 18.5 3.1	おでんは、もともと田楽といって豆腐を焼いて 味噌をつけたものが始まりとされています。そ の後、こんにやくや野菜なども同じようにして 食べるようになり、色々な具材をいれて煮込 む料理になりました。	
		主食 手作りじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ か つおぶし	こんぶ		さとう	ごま			
		主菜 おでん	かつおぶし さつま あげ ちくわ なまあ げ	こんぶ	だいこん にんじん	じゃがいも こんに やく さとう				
		副菜 きこのソテー	ぶた肉		玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう		サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
22(月)	 冬至 行事食	主食 ごはん				米		675 24.6 21.7 2.6	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 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ	とり肉		かぼちゃ	さとう てんぷん	サラダあぶら			
		副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え		ちりめんじゃこ	はくさい もやし	ドレッシング(りん ご・ゆず・レモン)				
		副菜 根菜汁	あぶらあげ みそ だしにぼし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さといも					
		その他 牛乳		牛にゅう						
23(火)	 カルシウム たっぷり ハンバーグ を食べよう	主食 食パン				食パン(小麦・乳)		655 27.0 20.4 2.3	今日のハンバーグには、カルシウムが多く含 まれている豆腐とひじき、枝豆が入っていま す。いつもとは違うふんわりとした手作りハン バーグを味わってください。	
		主食 チョコクリーム				チョコ(カカオ・乳) さとう				
		主菜 ひじきと豆腐のおろしハンバーグ	ぶた肉 とうふ	ひじき	玉ねぎ えだまめ だいこん しょうが	パン粉(小麦) さ とう	ごま			
		副菜 千切りスープ			にんじん ほうれんそう どうもろこし パ セリ	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛にゅう						
24(水)	 ビタミンで 元気な体 づくり	主食 ごはん				米		575 24.3 14.9 1.7	体を守るはたらきのある栄養素にビタミンA. C などがあります。にんじんなどに多いビタ ミンA はのどや鼻を健康に保ち、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。	
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	たら	チーズ	にんにく しゅうが バジル	パン粉(小麦)	オリーブオイル			
		副菜 カラフルサラダ			ブロッコリー カリフラワー キャベツ どう もろこし あかピーマン		サラダあぶら			
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも マカロニ デミグラスソース(小 麦・牛肉・大豆・ぶた 肉・りんご)		サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
25(木)	 セレクト 給食	主食 チキンライス	とり肉		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	米	サラダあぶら	チョコケーキ 706 23.9 26.6 2.4 いもケーキ 704 23.8	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、みかんの果肉が 入ったゼリーを選ぶこともできます。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 オムレツ	たまご			さとう				
		副菜 じゃが芋と白いんげん豆のポタージュ	ウインナー 白 いんげん豆	牛乳	玉ねぎ どうもろこし パセリ	じゃが芋 ベシャメ ルソース(小麦・ 乳)	バター			
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)	たまご	牛にゅう		さとう こむぎこ コ コア(カカオ)みず あめ	チョコレート			
		その他 //	たまご	牛にゅう	いちご	さとう こむぎこ				
		その他 //			みかん		グラニューとう			
		その他 牛乳		牛にゅう						