



# 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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	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)	この月の献立のねらい かんだて 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 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					
1(月)	大豆ミートについて知ろう	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)				米		608	大豆ミートは、大豆に熟などを加えて乾燥させることで、肉に似た食感になるとと言われています。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。			
		主菜 ハ (具)	ぶた肉 だいすミー 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	26.2				
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう にんじん もやし		ごまあぶら	20.2				
		副菜 みそチゲスープ	みそ たまご		にんじん にら はくさい キムチ(りんご) えのきだけ ねぎ		サラダあぶら	2.4				
		その他 牛乳		牛にゅう								
2(火)	食品ロスを少なくしよう	主食 ご飯				米		667	料理をするときは、食品を無駄にしないように骨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、捨てられる部分も使っています。			
		主菜 鶏肉のマーマレード焼き	とり肉		にんにく オレンジ いよかん なつみかん みかん			24.0				
		副菜 マッシュポテト		牛にゅう	パセリ	じゃが芋	バター	21.8				
		副菜 豆とソーセージのトマト煮	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	1.4				
		その他 牛乳		牛にゅう								
3(水)	旬の魚「たら」について知ろう	主食 ごまわかめごはん		わかめ		米	ごま	662	鰯は、漢字で魚へんに雪と書くように、冬を代表する魚です。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。			
		主菜 たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ)	たら			てんぶん	サラダあぶら	27.4				
		副菜 ハ(野菜あんかけ)	だしあつおぶし		にんじん 玉ねぎ えのきだけ しいたけ れんこん もやし ピーマン	さとう てんぶん		16.3				
		副菜 豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん なめこ ねぎ			2.7				
		その他 牛乳		牛にゅう								
4(木)	冬キャベツを味わおう	主食 焼きそば	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	685	いま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、健康を守るために役立ちます。			
		主菜 ポークシュウマイ	ぶた肉 とり肉 大 豆		玉ねぎ しょうが	こむぎ パンこ て んぶん		26.3				
		副菜 フルーツ和え			みかん いちご バイナップル	さとう		19.8				
		副菜 五目中華スープ	とり肉	わかめ	にんじん にら たけのこ えのきだけ			3.0				
		その他 牛乳		牛にゅう								
5(金)	チリコンカンについて知ろう	主食 ごはん				米		650	チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにトマト、チリパウダー、豆などを加えて煮込みます。			
		主菜 チリコンカン	ぶた肉 だいすい いんげん豆		にんじん 玉ねぎ にんにく トマト パセ リ			25.8				
		副菜 こんにゃくと野菜のサラダ			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)		18.7				
		副菜 じゃが芋のスープ	ペーパン		しめじ とうもろこし こまつな	じゃがいも		2.0				
		その他 牛乳		牛にゅう								
8(月)	だしを味わおう	主食 ごはん				米		605	みそ汁に重要な働きをしてくれるのがだしです。だしをつか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。			
		主菜 モロの味噌マヨ焼き	モロ	牛にゅう	しょうが たまねぎ にんじん どうもろこし	さとう こんにゃく じゃがいも	ドレッシング(大 豆)	25.8				
		副菜 キャベツともやしのアーモンド和え	アーモンド		キャベツ ほうれん草 もやし			17.7				
		副菜 かぼちゃのみそ汁	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			2.2				
		その他 牛乳		牛にゅう								
9(火)	ポトフについて知ろう	主食 ココア揚げパン				パン(小麦・乳) ココ ア(乳・カカオ) さとう	サラダあぶら	646	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一つです。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。			
		主菜 ポトフ	とり肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	じゃが芋		25.9				
		副菜 大根とハムのサラダ	ロースハム		だいこん きゅうり		サラダあぶら	23.7				
		その他 牛乳		牛にゅう				2.4				
10(水)	ヨーグルトの栄養について知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米		732	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。			
		主菜 ハ(ポークカレー)	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	24.3				
		副菜 海藻とじゃこのサラダ	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)		23.5				
		副菜 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				2.7				
		その他 牛乳		牛にゅう								
11(木)	ねっとりホクホクの里芋	主食 ごはん				米		643	さといも 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きました。寒い季節、心地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。			
		主菜 さばのねぎ味噌焼き	さば みそ		ねぎ しょうが	さとう		27.7				
		主菜 ほうれん草とツナの和え物	まぐろ	こんぶ	ほうれんそう どうもろこし もやし		ドレッシング(大 豆)	20.0				
		副菜 里芋のそぼろ煮	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 てんぶん		1.8				
		その他 牛乳		牛にゅう								
12(金)	旬を味わおう白菜	主食 中華丼(ごはん)				米		639	白菜は今が美味しい時期です。寒さが厳しくな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。			
		主菜 ハ(具)	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	24.2				
		副菜 揚げ餃子	とり肉 ぶた肉 大 豆		きやべつ にら 玉ねぎ しょうが	さとう こむぎこ	サラダあぶら	21.0				
		副菜 春雨スープ	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		2.5				
		その他 牛乳		牛にゅう								



# 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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	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)	一口メモ
			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		
			さかな 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	ごめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま		
15(月)	旬を味わ おう れんこん	主食 二色そばろ丼(ごはん)				米		れんこんは泥のなかで育ちます。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、ながひを通すとホクホクとした食感になります。	643 27.0 21.9 2.3
		主食 ハ(炒り卵)	たまご		さとう	サラダあぶら			
		主菜 ハ(ツナそぼろ)	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		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。辛みも少ないのですが、サラダや大根おろしなど生でもおいしく食べられます。	573 23.6 19.7 1.7	
		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	でんぶん	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				
		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		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。	622 25.4 19.6 1.2	
		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 こんにゃく 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)		「しもつけいっぱいday」は、栃木県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。	680 26.7 22.3 2.5	
		どちあいかジャム			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 プロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハム	プロッコリー 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		おでんは、もともと豆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、こんにゃくや野菜なども同じようにして食べるようになりました。	615 26.7 18.5 3.1	
		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 こんにゃく さとう			
		副菜 きのこのソテー	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		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。	675 24.6 21.7 2.6	
		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 でんぶん	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)		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。	655 27.0 20.4 2.3	
		主食 チョコクリーム			チョコ(カカオ・乳)				
		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 バセリ	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		かんだ まも 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。	575 24.3 14.9 1.7	
		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 とうもろこし あかビーマン		サラダあぶら			
		副菜 ミネストローネ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	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	今年最後の給食は、デザートのセレクトで今年から始めた「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。	706 26.6 2.4 ゼリー 693 23.1 23.3 2.3	
		主菜 オムレツ	たまご		さとう				
		副菜 ジャガイモ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 とうもろこし バセリ	じゃがいも 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 ハ(いちごケーキ)	たまご	牛にゅう	いちご	さとう こむぎこ			
		その他 ハ(みかんゼリー)			みかん	グラニューとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					

こんばん 今月の献立のねらい  
かんだ あなた じゆく さとう さとう さとう  
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。