



# 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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
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			

今月の献立のねらい

きゅうしょくじゅんしや  
給食に感謝し

ほん かくち しょくぶんか まな  
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	一口メモ	
								8(木)	プロッコリー について知 ろう
8(木)	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)					米 大むぎ		718	
		主食 // (カレールウ)	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ	じゃがいも カレールウ(小麦 カカオ乳 大豆 りんご バナナ)	サラダあぶら	23.7	プロッコリーはふわふわで、いちばんおいしい季節を迎えてる野菜です。ビタミンCやカロテンなど、体に大切な栄養がたっぷり。成長期の子どもにおすすめの食べ物です。
		副菜 プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	23.2	
		副菜 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
9(金)	おせち 給食	主食 ごはん				米		659	おせちは、じょうがつたとくべつ りょうり、ほんで統文化としても大切にされてきました。紅白なますのあかは魔よけ、しらは清らかさを表し、幸せを願います。
		主菜 いなだの照り焼き	いなだ			さとう		28.1	うなぎを迎えている野菜です。ビタミンCやカロテンなど、体に大切な栄養がたっぷり。成長期の子どもにおすすめの食べ物です。
		副菜 紅白なます			にんじん だいこん	さとう	ごま	23.1	うなぎに筑前煮は、ごぼうやにんじん、れんこんなどの根菜、こんにゃくや鶏肉をいっしょに煮た料理で、いろいろな食材がなかなかまとまるところから「家族円満で幸せにくらせますように」という意味があります。
		副菜 筑前煮	とり肉 だしかつ おぶし		さやいんげん にんじん しいたけ れんこん ごぼう	里いも こんにゃく さとう	サラダあぶら	1.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(火)	大豆の栄養 たっぷり 生揚げ	主食 ごはん				米		667	
		主菜 えびシューまい(2個)	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう 小麦こ	サラダあぶら		26.7	なまお 生揚げは、豆腐の水分を切って油で揚げた食べ物で、厚揚げとも呼ばれています。なかやわらかい豆腐の部分が残り、外はこんがりとしていてずっしりとしています。
		主菜 生揚げのマーポー炒め	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ えだまめ(大豆)	でんぶん さとう	サラダあぶら	22.9	
		副菜 パンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	1.9	
		副菜 牛にゅう		牛にゅう					
14(水)	ミートソース について し 知ろう	主食 スパゲティミートソース(麺)				スパゲティ	サラダあぶら		
		主菜 // (ソース)	ぶた肉	チーズ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく		サラダあぶら	643	ミートソースは、イタリアのラグーソースがルーツとされています。イタリア移民がアメリカでアレンジしたのが始まりです。日本では新潟のホテルが最初に提供し、戦後本格的に普及しました。
		主菜 オムレツ		たまご		でんぶん	サラダあぶら	25.9	
		副菜 白菜スープ			はくさい にんじん ほうれんそう どうもろこし		サラダあぶら	20.3	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.5	
15(木)	さばに について し 知ろう	主食 ひじきご飯	とり肉 あぶらあげ	ひじき	にんじん しいたけ えだまめ(大豆)	米 さとう	サラダあぶら	651	さばには、体をつくるたんぱく質だけでなく、脳の働きを助けるDHAや、血をさらさらにするEPAなど含まれています。旬は秋から冬で、脂がのって特においしくなります。
		主菜 さばの味噌煮	さば みそ			でんぶん 米こ		26.7	
		副菜 けんちん汁	だしかつお どうふ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく さと いも	サラダあぶら	25.7	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.2	
16(金)	すき焼き に について し 知ろう	主食 ごはん				米		633	
		主菜 納豆		なっとう				28.7	すき焼きの名前は、田んぼをたがやす道具の「すき」を火にかけて肉を焼いたことからついたとえられています。今日は牛肉のかわりに鶏肉を使ったすき焼きです。
		副菜 鶏すきやき風煮	とり肉 やきどうふ		にんじん ねぎ はくさい えのきたけ	しらたき さとう	サラダあぶら	20.4	
		副菜 キャベツともやしのからし和え			にんじん キャベツ もやし			1.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
19(月)	給食週間 日本 味めぐり 熊本県	主食 高菜飯	ベーコン		たかな ねぎ しょうが	米 さとう	サラダあぶら ごまあぶら	661	
		主菜 きびなごのカリカリフライ (1~3年2尾・4~6年3尾)	きびなご(魚卵)	しょうが	さとう でんぶん 米こ げん米こ じゃがいも	サラダあぶら		25.1	こんどう さかうしょくじゅうかん ことども ほん かくち りょう 今週は給食週間です。今年も日本各地の料理を味わいましょう。火山の多い熊本県は「火の国」と呼ばれます。人気キャラクター「くまモン」や千円札の肖像である北里柴三郎博士の出身地でもあります。
		副菜 れんこんサラダ			にんじん れんこん どうもろこし きゅうり	さとう	ドレッシング(大豆) ごま	22.8	
		副菜 タイピーエン	ぶた肉 えび いか		にんじん たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ しょうが	はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	2.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
20(火)	下野市の姉 妹都市 ドイツ・ ディーツヘ ルツタール	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		695	こじし しもつけし 今年は、下野市がドイツのシュタインブリュッケン(現在のディーツヘルツタール)と姉妹都市になってちょうど50年です。シュタインブリュッケンはドイツ語で「石橋」という意味で、旧石橋町と同じ名前だったことがきっかけです。
		主菜 ケーニヒスペルガー・クロプセ(ミートボーレのクリーム煮)	ぶた肉 とり肉 大豆	牛にゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム はくさい	でんぶん さとう ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	27.2	
		副菜 ジャーマンポテトサラダ	ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも さとう		23.0	
		副菜 牛乳		牛にゅう				2.4	



# 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
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	塩分(g)

今月の献立のねらい

きゅうしょくじゅんしや  
給食に感謝し

にほん かくち しょくぶんか まな  
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	一口メモ
21(木)	きゅうしょくじゅんしや 給食週間 にほん 日本 あじ 味めぐり あおもり けいん 青森県	主食 ごはん				米		
		主菜 イカメンチ	いか 大豆		たまねぎ しょうが にんにく (ブルーン)	パンこ さとう でんぶん 小麦こ	サラダあぶら	628
		副菜 ごぼうのでんぶ	あぶらあげ	だしにぼし	にんじん さやいんげん ごぼう	さとう	ごまごまあぶら	20.3
		副菜 せんべい汁	とり肉	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ ねぎ	さとう かやきせんべい (小麦) さといも		18.6
		その他 牛乳		牛にゅう				1.4
22(木)	きゅうしょくじゅんしや 給食週間 にほん 日本 あじ 味めぐり ほっかいどう 北海道	主食 おびひろ ふう ぶたどん (ごはん)				米		676
		主菜 // (具)	ぶた肉		たまねぎ	さとう	サラダあぶら	26.3
		副菜 手作りいも団子汁	とり肉 だしかつ おぶし	だしこんぶ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	じやがいも でんぶん	サラダあぶら	20.6
		副菜 大根と昆布のサラダ		こんぶ	だいこん きゅうり (レモン)	ドレッシング (レモン)	ごま	2.1
		その他 牛乳		牛にゅう				
23(金)	きゅうしょくじゅんしや 給食週間 にほん 日本 栃木県 かみのかわ まち 上三川町	主食 かみのかわ くろ 上三川黒チャーハン	とり肉 たまご		にら さやいんげん にんにく たまねぎ かんぴょう キャベツ	米 さとう	サラダあぶら	616
		主菜 焼き餃子 (1~3年2個・4~6年3個)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦こ	サラダあぶら	21.4
		副菜 わかめスープ	とうふ	わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん		ごま	17.3
		副菜 牛乳		牛にゅう				1.9
		その他 いちご【寄贈】			いちご			
26(月)	だいこん について 知ろう	主食 おやこどん 親子丼 (ごはん)				米		638
		主菜 // (具)	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん		27.3
		副菜 小松菜とえのきたけののり和え		のり	こまつな もやし えのきたけ			19.5
		副菜 実たくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	だしこんぶ	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ			2.4
		その他 牛乳		牛にゅう				
27(火)	ふゆ 冬が旬 ほうれん草 を食べよう	主食 ごはん				米		683
		主菜 鮭フライ	さけ	のり	(ブルーン)	パンこ	サラダあぶら	25.8
		副菜 肉じゃが	ぶた肉		にんじん たまねぎ さやいんげん	じやがいも しらたき さとう	サラダあぶら	20
		副菜 ほうれんそうともやしのごま味噌和え	みそ		にんじん もやし ほうれんそう	さとう	ごま	1.5
		その他 牛乳		牛にゅう				
28(水)	キムタクごはんについて 知ろう	主食 キムタクごはん	ぶた肉		はくさいキムチ (りんご) たくあんねぎ	米	ごまあぶら サラダあぶら	630
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ とり肉 みそ		ねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら	25.9
		副菜 ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん にら もやし えのきたけ	ワンタン (小麦)	サラダあぶら	21.4
		副菜 牛乳		牛にゅう				1.8
29(木)	まめを食べよう	主食 フルーツクリームサンド (パン)				パン (小麦・乳) はちみつ	サラダあぶら	691
		副菜 // (フルーツクリーム)		牛にゅう	みかん パイナップル		クリーム (乳)	25.1
		主菜 まめとりにく 豆と鶏肉のトマト煮	とり肉	赤いんげんまめ ひよこまめ	にんじん トマト たまねぎ (ブルーン)	じやがいも	サラダあぶら	25.2
		副菜 海藻サラダ		こんぶ	わかめ	にんじん きゅうり だいこん	ドレッシング (レモン・ライム・ゆず)	2.2
		その他 牛乳		牛にゅう				
30(金)	みそについて 知ろう	主食 おさかな丼 (ごはん)				パン (小麦・乳) はちみつ	サラダあぶら	601
		主菜 // (具)	まぐろ		えだまめ (大豆) しょうが	さとう しらたき	ごま	25.9
		副菜 きやべつともやしのアーモンド和え	アーモンド		キャベツ こまつな もやし	さとう		20.3
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしこんぶ	かぶ にんじん たまねぎ			2.2
		その他 牛乳		牛にゅう				