

1月給食献立予定表			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)	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。	
			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				
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		一ロメモ	
8(木)	ブロッコリー について知 ろう	主食	ポークカレーライス(麦ごはん)					米 大むぎ		718 23.7 23.2 2.4	ブロッコリーは冬が旬で、一番おいしい季節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。
		主食	// (カレールウ)		ぶた肉	だっしふんにゆう	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 パナナ)	サラダあぶら		
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー にんじん きゅうり と うもろこし		ドレッシング		
		副菜	けんさんにゆう 県産乳ヨーグルト			ヨーグルト					
		その他	ぎゅうにゆう 牛乳			牛にゆう					
9(金)	おせち 給食	主食	ごはん					米		659 28.1 23.1 1.3	おせちは、正月に食べる特別な料理で、日本の伝統文化としても大切にされてきました。紅白なますの赤は魔よけ、白は清らかさを表し、幸せを願います。 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よくまとまることから「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。
		主菜	いなだの照り焼き		いなだ			さとう			
		副菜	こうはく 紅白なます				にんじん だいこん	さとう	ごま		
		副菜	ちくぜんに 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			
		その他	ぎゅうにゆう 牛乳			牛にゆう					
13(火)	大豆の栄養 たっぷり 生揚げ	主食	ごはん					米		667 26.7 22.9 1.9	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。中は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	えびシューマイ(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		
		主菜	なまあ 生揚げのマーボー炒め		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			
		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		
		副菜	ぎゅう 牛にゆう			牛にゆう					
14(水)	ミートソース について 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	643 25.9 20.3 2.5	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	// (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		
		主菜	オムレツ		たまご			でんぶん	サラダあぶら		
		副菜	はくさい 白菜スープ				はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし		サラダあぶら		
		その他	ぎゅうにゆう 牛乳			牛にゆう					
15(木)	さばに ついて 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 26.7 25.7 2.2	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			
		副菜	けんちん汁		だしかつお とうふ		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		
		その他	ぎゅうにゆう 牛乳			牛にゆう					
16(金)	すき焼き に ついて 知ろう	主食	ごはん					米		633 28.7 20.4 1.6	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されています。今日は牛肉のかわりに鶏肉を使ったすき焼きです。
		主菜	なっとう 納豆		なっとう						
		副菜	とり 鶏すきやき風煮		とり肉 やきとう ぶ		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		
		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				
		その他	ぎゅうにゆう 牛乳			牛にゆう					
19(月)	給食週間 日本 味めぐり 熊本県	主食	たかなめし 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 25.1 22.8 2.3	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。
		主菜	きびなごのかりかりフライ (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		
		副菜	れんこんサラダ				にんじん れんこん とうもろこし きゅうり	さとう	ドレッシング(大豆) ごま		
		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		
		その他	ぎゅうにゆう 牛乳			牛にゆう					
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 27.2 23.0 2.4	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	ケーニヒスベルガー・クロプセ(ミートボールのクリーム煮)		ぶた肉 とり肉 大豆	牛にゆう	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		
		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			
		副菜	ぎゅうにゆう 牛乳			牛にゆう					

<div><div><div>1月</div></div><div>給食献立予定表</div></div> <div>下野市立 石橋北小学校</div> <div>※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。</div>				使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです			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			
				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		きゅうしょくせんしや 給食に感謝し にほん かくち しよくぶんか まな 日本各地の食文化を学ぶ	
				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		※ 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(水)	<div>きゅうしよくしゅうかん 給食週間</div> <div>にほん 日本</div> <div>あじ 味めぐり</div> <div>あおもり けん 青森県</div>	主食	ごはん				米		628 20.3 18.6 1.4	あおもりけん うみ 青森県は海にかこまれた県で、ほたてやまぐろなど海産物がたくさんとれます。りんごの生産量が日本一の県としても知られています。	
		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)	パンこ さとう てんぷん 小麦こ			サラダあぶら
		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
		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			
		その他	牛乳			牛にゆう					
22(木)	<div>きゅうしよくしゅうかん 給食週間</div> <div>にほん 日本</div> <div>あじ 味めぐり</div> <div>ほっかいどう 北海道</div>	主食	おびひろ ふうぶたどん 帯広風豚丼(ごはん)				米		676 26.3 20.6 2.1	ほっかいどう 北海道は、農業や酪農がさかんで、じゃがいも・にんじん・たまねぎの生産量が日本一です。特にじゃがいもは、全国の約8割が北海道で作られています。	
		主菜	〃(具)		ぶた肉		たまねぎ	さとう			サラダあぶら
		副菜	てづく 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	じゃがいも てんぷん			サラダあぶら
		副菜	だいこん こんぶ 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
		その他	牛乳			牛にゆう					
23(金)	<div>きゅうしよくしゅうかん 給食週間</div> <div>にほん 日本</div> <div>とちぎけん 栃木県</div> <div>かみのかわ まち 上三川町</div>	主食	かみのかわ くら 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 21.4 17.3 1.9	とちぎけん かみのかわまち 栃木県上三川町は、世界的に有名な折り紙作家・吉澤章さんの出身地です。町おこして生まれた「黒チャーハン」は、地元の特産品を使った料理を開発したいという思いから生まれたメニューです。今年もJAからいちごをいただきました。
		主菜	や ぎょうざ 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	でんぷん さとう 小麦こ	サラダあぶら		
		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		
		副菜	牛乳			牛にゆう					
		その他	いちご【寄贈】				いちご				
26(月)	<div>だいこん 大根について</div> <div>しろう 知ろう</div>	主食	おやこどん 親子丼(ごはん)				米		638 27.3 19.5 2.4	だいこん ふうしゅん さやい 大根は冬が旬の野菜です。ビタミンCが多く、胃や腸の働きを整える成分も入っています。今日は煮干しのうま味たっぷりのだして大根を煮て、みそ汁を作りました。	
		主菜	〃(具)		とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう てんぷん			
		副菜	こまつな 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				
		副菜	みそ 実だくさんみそ汁		あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ				
		その他	牛乳			牛にゆう					
27(火)	<div>ふゆ 冬が旬</div> <div>ほうれん草</div> <div>を食べよう</div>	主食	ごはん				米		683 25.8 20 1.5	ほうれん草は冬が旬で、寒さにあたると甘みが増します。ビタミンCが多く風邪の予防に役立ちます。元気な体をつくるために、大切な野菜です。	
		主菜	さけ 鮭フライ		さけ	のり	(ブルー)	パンこ			サラダあぶら
		副菜	にく 肉じゃが		ぶた肉		にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも しらたき さとう			サラダあぶら
		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
		その他	牛乳			牛にゆう					
28(水)	<div>キムタクごはんについて</div> <div>しろう 知ろう</div>	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 25.9 21.4 1.8	キムタクごはんは、長野県塩尻市の中学校が始まりです。漬物を子どもたちに親しんでもらうため開発されました。「キムチ」と「たくあん」の名前の一部をとってキムタクごはんと呼び名付けられました。
		主菜	なまあげ ちゅうか 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		
		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		
		副菜	牛乳			牛にゆう					
29(木)	<div>まめを食べよう</div>	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 25.1 25.2 2.2	まめ にほん 豆は、日本だけではなく世界各地で食べられています。赤いんげん豆やひよこ豆には、おなかのなかをきれいにする食物繊維が入っています。コトコト煮ると柔らかくなり、トマトや鶏肉とあわせるとおいしいです。
		副菜	〃 (フルーツクリーム)			牛にゆう	みかん パイナップル		クリーム(乳)		
		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)	じゃがいも	サラダあぶら		
		副菜	かいそう 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)			
		その他	牛乳			牛にゆう					
30(金)	<div>みそについて</div> <div>しろう 知ろう</div>	主食	おさかな丼(ごはん)				米		601 25.9 20.3 2.2	みそは、中国の大豆・麦や酒・塩などを混ぜて発酵させた「ひしお」が原点とされています。みそは米みそ・豆みそ・麦みそと種類があります。色の白・赤・淡色など様々で、味も辛口・甘口などあります。	
		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
		副菜	きゃ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			
		副菜	かぶと生揚げのみそ汁		なまあげ みそ	だしにぼし	かぶ にんじん たまねぎ				
		その他	牛乳			牛にゆう					