

12月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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 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。		
		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									
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					
2(月)	白菜が入った中華丼について知ろう 	主食 中華丼(ごはん)				米		572	今日は、おいしい旬の白菜がたくさん入った中華丼です。寒い季節にはとろみをついた料理で、からだをあたためましょう。中国には中華丼という料理はなく、日本生まれの料理とされています。				
		主菜 //	ぶた肉 いか		チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ 大き	てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	24.8					
		主菜 肉シューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん さとう こびきこ						17.8	
		副菜 わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ		ごま ごまあぶら					2.6	
		その他 牛乳		牛にゆう									
3(火)	出世魚とは? 	主食 ごはん				米		692	成長にしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。ぶりは、小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」「ぶり」になります。冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。				
		主菜 ぶりと大根のうま煮	ぶり		にんじん しょうが だいこん	さとう てんぷん	サラダあぶら	31.3					
		副菜 ほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ もやし		ごま					26.6	
		副菜 白菜のみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん はくさい ねぎ							2.1	
		その他 牛乳		牛にゆう									
4(水)	いわしのつみれ汁について知ろう 	主食 ごはん				米		593	つみれは、魚や肉を使ってつくる団子です。今日はいわしのつみれを使って、ごぼうやしめじなどの野菜と一緒に汁物にしました。いわしには、血液をサラサラにする脂が入っています。残さず食べましょう。				
		主菜 納豆	なっとう									28.0	
		副菜 小松菜とたまごの塩炒め	たまご		にんじん こまつな きくらげ キャベツ		サラダあぶら					18.8	
		副菜 いわしのつみれ汁	いわし たら みそ	だしにぼし	にんじん しょうが ごぼう しめじ ねぎ だいこん	さとう	サラダあぶら					2.0	
		その他 牛乳		牛にゆう									
5(木)	アーモンドについて知ろう	主食 チーズトースト		チーズ		パン(小麦・乳)		671	アーモンドは西アジアが原産で、果肉ではなく、大きくて固い種を食べます。アーモンドの脂肪には血液をサラサラにする働きがあります。たんぱく質、ビタミン、ミネラルなども含んでいます。				
		主菜 カレースープ煮	ぶた肉		にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ(大豆)	じゃがいも マカロニ	サラダあぶら	26.2					
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら アーモンド					26.0	
		その他 牛乳		牛にゆう								2.9	
		主菜 手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ			さとう	ごま				579	
6(金)	おでんを食べて体を温めよう 	主食 ごはん				米		579	おでんは、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、江戸時代の終わりに、色々な具材を入れて煮込む料理になりました。				
		主菜 おでん	だしかつおぶし さつまあげ ちくわ	こんぶ	にんじん だいこん かんぴょう	さとう こんにやく じゃがいも	ごま	25.7					
		副菜 鶏肉ときのこのソテー	とり肉		にんにく たまねぎ エリンギ しめじ パプリカ こまつな		サラダあぶら					14.2	
		副菜 春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん はくさい たけのこ ねぎ しょうが	はるさめ						2.7	
		その他 牛乳		牛にゆう									
9(月)	栄養満点切干大根 	主食 豚肉と切り干し大根のピピンパ丼(ごはん)				米		574	切り干し大根は、大根を切って天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。				
		主菜 //	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ	さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	23.9					
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら					18.3	
		副菜 春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん はくさい たけのこ ねぎ しょうが	はるさめ						2.3	
		その他 牛乳		牛にゆう									
10(火)	くきわかめについて知ろう 	主食 ごはん				米		598	普段食べているわかめは、葉の柔らかいところですが、今日は中心のくきの部分を細く切ったものが使われています。少し固いので歯ごたえを楽しむことができます。また、含まれる栄養は、実はくきの方が多いのです。				
		主菜 和風おろしハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん	さとう てんぷん	サラダあぶら	25.8					
		副菜 くきわかめのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん ごぼう さやいんげん	こんにやく さとう	サラダあぶら ごま					19.4	
		副菜 じゃがいものみそ汁	とうふ みそ だしかつおぶし		にんじん ねぎ たまねぎ	じゃがいも						2.0	
		その他 牛乳		牛にゆう									
11(水)	ねっとりホクホクの里いも 	主食 ごはん				米		649	里いもは、山でとれる山いもに対して、里でとれるいもなのでこの名前がつきました。寒い季節、ねっとりホクホクとした里いも料理で、心もからだも温まりましょう。今日は、ひき肉、生揚げなどと煮ました。				
		主菜 いかの生姜焼き	いか		しょうが							30.2	
		副菜 ほうれん草とツナのマヨ和え	まぐろ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		ドレッシング(大豆)					21.6	
		副菜 里いものそばろ煮	とり肉 なまあげ みそ		にんじん さやいんげん たまねぎ	こんにやく さといも さとう てんぷん						2.1	
		その他 牛乳		牛にゆう									
12(木)	まるごと食べられる魚 きびなご 	主食 ミニ米粉パン				パン(小麦・乳)		605	きびなごは、頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたっぷりとれます。今日は細かく切ったきびなごを衣にしたフライです。カリカリとした食感を味わいましょう。				
		主菜 味噌煮込みうどん	とり肉 だしかつおぶし あぶらあげ かまぼこ みそ		にんじん しいたけ ねぎ	うどん						30.5	
		主菜 きびなごフライ(1~3年:2尾 4~6年:3尾)			きびなご(魚卵)	しょうが	さとう じゃがいも げんまいこ 米こぼんこ てんぷん	サラダあぶら					21.4
		副菜 チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり パプリカ		ドレッシング(りんご)					3.1	
		その他 牛乳		牛にゆう									

12月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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					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。
		おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を 整えるみどり	おもとにエネルギーの 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	一口メモ				
日曜	今日の給食 のねらい	こんだて									
13(金)	チゲ スープで 体を 温めよう	主食 ごはん			米		582	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜や豆腐を入れて煮込んだ料理です。にんにくやしょうが、にら、ねぎ、とうがらしなど、からだを温めてくれる食材がたくさん入っています。			
		主菜 豚肉のオイスター炒め	ぶた肉 (牡蠣)		パプリカ こまつな たまねぎ しめじ	てんぷん	25.8	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜や豆腐を入れて煮込んだ料理です。			
		副菜 大根とわかめの和えもの		わかめ	だいこん きゅうり		20.5	にんにくやしょうが、にら、ねぎ、とうがらしなど、からだを温めてくれる食材がたくさん入っています。			
		副菜 みそたまごチゲスープ	とうふ みそ たまご		にんじん にら はくさいキムチ はくさい (りんご) しいたけ ねぎ		2.2				
		その他 牛乳		牛にゆう							
16(月)	手作り 福神漬け を 味わおう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		674	福神漬けは、発酵させていないで作る漬物です。大根やきゅうり、れんこんなどを細かく刻み、タレにつけてこんで作りま			
		主菜 // (カレー)	牛肉 ぶた肉 とり肉 レンズまめ 白いんげんまめ		トマト にんじん にんにく たまねぎ	カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	23.8	す。今日は、給食室で手作りしたやさしい味つけです。			
		副菜 手作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう	18.9				
		副菜 フルーツ和え			パイナップル もも みかん レモン	さとう	2.6				
		その他 牛乳		牛にゆう							
17(火)	旬を 味わおう ほっけ	主食 ごはん			米		601	ほっけは、日本海やロシアなどでとれる魚で、特に北海道のほっけが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。今日は、脂がのったほっけを、米こうじなどの調味料で味付けした、かすみ焼きでいただきます。			
		主菜 ほっけのかすみ焼き	ほっけ			さとう こめこうじ ごま	27.6				
		副菜 ひじきの炒め煮	ちくわ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	さとう	15.3				
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも	2.4				
		その他 みかん			みかん						
		その他 牛乳		牛にゆう							
18(水)	ヨーグルト の栄養に ついて しろう	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	645	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			
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ とり肉 みそ (牡蠣)		にんじん しょうが にんにく ねぎ こまつな	さとう てんぷん	28.9	おさえ、お腹の環境を整えて病気を			
		副菜 チンゲン菜とたまごのスープ	たまご とうふ		にんじん えのきたけ チンゲンサイ	てんぷん	24.5	体を守る働きがあります。カルシウムも豊富に含まれています。			
		その他 ヨーグルト		ヨーグルト			3.0				
		その他 牛乳		牛にゆう							
19(木)	しもつけ いっぱい day	主食 黒糖ロールパン			パン(小麦・乳) くるみ さとう		688	今日は「しもつけいっぱいday」です。			
		主菜 かんぴょうとゆばの和風シチュー	ぶた肉 ゆば(大豆) みそ とうにゆう	だっしふんにゆう 牛にゆう	にんじん ほうれんそう たまねぎ かんぴょう	じゃがいも こむぎこ	28.9	和風シチューには、下野市産のかんぴょうや栃木県産の豚肉を使用しています。豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げています。			
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	ドレッシング(りんご)	23.9				
		その他 手作りアーモンド小魚		ちりめんじゃこ		さとう	2.7				
		その他 牛乳		牛にゆう							
20(金)	冬至 行事食	主食 ごはん			米		670	明日、21日は冬至です。冬至は、太陽が出ていない時間が、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	26.0				
		副菜 白菜とじゃこのゆず香りあえ	ちりめんじゃこ わかめ		はくさい もやし	ドレッシング(りんごゆず レモン)	22.2				
		副菜 大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん えのきたけ こまつな		2.2				
		その他 牛乳		牛にゆう							
23(月)	旬の魚 「たら」に ついて しろう	主食 ごはん			米 さとう		570	鱈は漢字で、魚へんに雪と書くように、冬を代表する白身魚です。今日は、鱈に衣をつけて油で揚げ、にんじん、たまねぎ、えのきたけなどで作った野菜あんをかけました。			
		主菜 たらの野菜あんかけ(たらのから揚げ)	たら			てんぷん	26.4				
		副菜 // (野菜あんかけ)	だしかつおぶし		にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ	てんぷん さとう	15.5				
		副菜 小松菜ののりあえ		のり	こまつな もやし	ごまあぶら	2.2				
		副菜 呉汁	だいず だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん ごぼう ねぎ	さとう					
		その他 牛乳		牛にゆう							
24(火)	ポトフに ついて しろう	主食 アーモンドトースト			パン(小麦・乳) さとう	アーモンド バター	692	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの家庭料理のひとつです。肉と野菜などを入れてじっくりと煮込んで作ります。野菜をたくさん煮込んでいるので、ビタミンを多くとることができます。			
		主菜 ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい	さつまいも	27.0				
		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・りんご)	29.4				
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう	2.8				
		その他 牛乳		牛にゆう							
25(水)	セレクト 給食	主食 チキンライス	とり肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム	米 プラウンルウ(小麦・乳・りんご)	660	今年最後の給食は、デザートはセレクトです。チョコケーキ、いちごケーキと、みかんゼリーがあります。自分が選んだデザートを味わいましょう。			
		主菜 ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ			さとう てんぷん	24.7	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。			
		副菜 ゆきだるまの野菜スープ	ベーコン かまぼこ		にんじん キャベツ えだまめ(大豆) しめじ	じゃがいも	24.0				
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)	たまご (大豆)	牛にゆう		さとう こむぎこ てんぷん	2.6				
		その他 セレクトデザート(いちごケーキ)	たまご	牛にゆう	いちご	さとう こむぎこ					
		その他 セレクトデザート(みかんゼリー)			みかん	さとう					
		その他 牛乳		牛にゆう							