

1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

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
			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					
8(水)	ブロッコリーについて知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	673	22.5	21.7	2.3	2025年になりました。今年も給食を残さず食べて元気に過ごしましょう。ブロッコリーはビタミンが多く含まれている野菜で、12月から3月にかけて旬を迎えます。茎の部分も栄養があるので、サラダに入っています。
9(木)	おせち給食	主食 ごはん 主菜 ぶりの照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 筑前煮 副菜 黒豆煮 その他 牛乳				689	29.9	24.1	2.0	今日の給食は、おせち料理にちなんだ献立です。五国豊稷、不老長寿、子孫繁栄などを願い、海の幸・山の幸が盛り込まれたおせち料理により、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されています。
10(金)	すきやきについて知ろう	主食 ごはん 主菜 厚焼きたまご 主菜 豚すきやき風煮 副菜 小松菜のごまみそ和え その他 牛乳				614	26.6	19.0	2.0	すき焼きは、畑を耕す「すき」という道具の上で、肉を焼いて食べたことから「すき焼き」という名前がつけました。一般的には牛肉を使いますが、豚肉や鶏肉を使うこともあり、地域によって使う野菜も違います。
14(火)	わかさぎについて知ろう	主食 ごはん 主菜 わかさぎのから揚げ(1~3年2尾・4~6年3尾) 副菜 大豆の磯煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳				548	21.5	17.0	2.0	わかさぎといえば、冬の凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らすわかさぎ釣りが有名です。頭から丸ごと食べられるのでカルシウムが多くとれます。
15(水)	四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 主菜 ポークシューマイ(2個) 副菜 チンゲン菜のナムル その他 牛乳				649	29.4	22.7	2.1	人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場の味を参考に研究して、給食用のレシピを作りました。辛さはひかえめにしてあるので、ごはんと一緒に食べましょう。
16(木)	しもつけいっぱいday	主食 はちみつパン 主菜 下野鶏のハーブ焼き 副菜 白菜のサラダ 副菜 かんぴょうミネストローネ その他 いちご ※JA提供 その他 牛乳				662	25.9	23.3	2.6	今日の献立には、下野市産や栃木県産の農作物がたくさん使われています。国分寺産の鶏肉を使ったハーブ焼きと、全国一の生産量を誇るかんぴょうが入ったミネストローネです。デパートのいちごはJAより頂きました。
17(金)	肉じゃがについて知ろう	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし その他 牛乳				658	24.8	22.4	1.6	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。使われる肉は、関西では牛肉、関東では豚肉が多いようです。給食の肉じゃがは、豚肉を使っています。
20(月)	給食週間 日本 味めぐり 岡山県	主食 さわらのこうこ寿司(こうこ寿司) 主菜 // (焼きさわら) 副菜 そずり鍋 その他 桃のゼリー その他 牛乳				611	28.7	18.5	2.9	今週は給食週間です。「日本味めぐり」として、各地の郷土料理やその地域の特産物を使った料理が出ます。今日は岡山県です。魚には骨があるので、こうこ寿司にさわらを混ぜて食べる時は、骨に気をつけましょう。
21(火)	給食週間 日本 味めぐり 大阪府	主食 お好み焼き風チーズトースト 主菜 肉すい 副菜 大根の昆布漬け その他 牛乳				697	30.5	25.9	3.7	4月から万博が開催される大阪府は、江戸時代に、日本国内の色々な産物が集まったことから「天下の台所」といわれました。現在でも「くだおれの町大阪」として有名です。

1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

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		たんぱく質					
22(水)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	主食 赤かぶごはん 主菜 みそカツ 副菜 寒天とわかめの和え物 副菜 すったて汁 その他 牛乳	魚・肉・卵 大豆製品 だいた製品	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	637	25.5	19.8	3.2	日本のほぼ中央に位置する岐阜県は、日本のへそといわれている都市の一つです。夏は暑く、冬の寒さも厳しい典型的な盆地の気候です。特産物も多く、それらを使った郷土食も古くから受け継がれています。
23(木)	給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 スープカレー(麦ごはん) 主菜 // (スープカレー) 副菜 // (焼き野菜) 副菜 大根のマリネ その他 牛乳				米 おおむぎ		637	23.1	20.7	2.5	四方を海に囲まれた北海道は、豊かな自然環境に恵まれています。農業、漁業、酪農が盛んで、道内の食料自給率は200%です。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど、多くの食材が北海道で作られています。
24(金)	給食週間 日本 味めぐり 佐賀県	主食 ごはん 主菜 いわしののり揚げ 副菜 いか入りかけ和え 副菜 ிரியாகி その他 牛乳				米		682	28.1	24.6	1.3	佐賀県は、有明海苔で有名な有明海に面し、真ん中にそびえた山のふもとには佐賀平野が広がり、多くの特産物を生み出しています。また、日本最古の稲作遺跡が発見され、日本の稲作の原点といわれています。
27(月)	大根について 知ろう	主食 親子丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけののり和え 副菜 大根と生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		630	28.1	21.0	2.4	1月7日に七草がゆを食べる習慣がありますが、スズシロとして登場するのが大根です。7つの野菜を食べるのは、冬に不足しがちなビタミンCを補い、正月のごちそうで弱った胃腸をいたわる食事だからです。
28(火)	豆を マメに 食べよう	主食 とちおとめクリームサンド(コッペパン) その他 // (とちおとめクリーム) 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 海藻サラダ その他 牛乳				パン(小麦・乳)		740	26.8	25.2	2.9	トマト煮に使われている豆は赤いインゲン豆と白いインゲン豆です。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれています。また、からだをつくるたんぱく質も含まれています。栄養がある豆類をマメに食べましょう。
29(水)	里いもについて 知ろう	主食 ごはん 主菜 手作りモロフライ 副菜 里いものそばろ煮 副菜 白菜のゆず香り和え その他 牛乳				米		656	30.0	16.8	1.8	里いもは、ひとつの親いもから子いも、孫いもと増えていくことから、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされています。今日は、野菜や挽肉といっしょに煮付けました。里いものどろっとしたおいしさを味わってください。
30(木)	オレンジについて 知ろう	主食 スパゲティミートソース(麺) 主菜 // (ミートソース) 副菜 角切り野菜スープ その他 オレンジ その他 牛乳				スパゲティ		620	24.9	18.9	2.4	みかんやオレンジは、果物の中でも「かんきつ類」に分類されます。かんきつ類は、からだの抵抗力を高め、かぜの予防などに役立つビタミンCが多く含まれています。残さず食べましょう。
31(金)	小松菜について 知ろう	主食 三色丼(ごはん) 主菜 // (いりたまご) 主菜 // (鶏そぼろ) 副菜 // (おひたし) 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳				米		579	27.5	18.0	2.1	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中食べることができます。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養がたくさん入っているため、給食には欠かせない食材です。

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。