

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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
さかな・肉・卵 だいた製品	牛乳・乳製品・ 小魚・かい 海藻	こめ・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物 脂質

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
-----------------	--------------	-----------	-----------	------

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	たんぱく質 炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ	
8(水)	おせち 給食	主食 わかめごはん		わかめ		米 砂糖		647 29.2 23.1 2.1	今日はおせち料理にちなんだ 献立です。五国豊穰、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 遺産に登録されることとなりまし た。			今日は、おせち料理にちなんだ 献立です。五国豊穰、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 遺産に登録されることとなりまし た。	
		主菜 いなだの照り焼きたれかけ	いなだ		しょうが	さとう てんぷん							
		副菜 紅白なます			にんじん だいこん	さとう	ごま						
		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 たけのこ ごぼう	さとうも こんにやく さ とう	サラダあぶら						
		その他 牛乳		牛にゅう									
9(木)	ブロッコ リーにつ いて知ろ う	主食 ハヤシライス(ごはん)				米		655 21.7 20.3 2.2	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。ブロッコ リーには、ビタミンC、ビタミンK、カ ロテンなどがたくさん含まれてい ますからしっかり食べましょう。			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。ブロッコ リーには、ビタミンC、ビタミンK、カ ロテンなどがたくさん含まれてい ますからしっかり食べましょう。	
		主菜 // (ハヤシルウ)	ぶた肉		にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュ ルーム グリンピース	ブラウンル(小麦・ 乳・大豆・りんご) ハヤ シルウ(小麦・大豆)	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 どうもろこし								
		その他 りんごゼリー			りんご	さとう てんぷん							
		その他 牛乳		牛にゅう									
10(金)	すきやきに ついて 知ろ う	主食 ごはん				米		643 27.8 23.1 1.9	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 つきました。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。			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 つきました。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。	
		主菜 厚焼きたまご	たまご			さとう てんぷん	サラダあぶら						
		主菜 鶏すきやき風煮	とり肉 やきとうふ		にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	しらたき さとう	サラダあぶら						
		副菜 小松菜とツナの和え物	まぐろ		こまつな もやし どうもろこし		ごま						
		その他 牛乳		牛にゅう									
14(火)	あじを 味わお う	主食 ひじきごはん	とり肉 あぶらあげ え だまめ(大豆)	ひじき	にんじん しいたけ	米 さとう	サラダあぶら	642 29.5 22.2 2.7	あじは、くせがなくうま味がある 魚です。目が大きいくて尾びれのと ころに「ぜいご」と言うキ「ザキ」 したうろこがついています。			あじは、くせがなくうま味がある 魚です。目が大きいくて尾びれのと ころに「ぜいご」と言うキ「ザキ」 したうろこがついています。	
		主菜 アジフライ(醤油がけ)	アジ		パンこ てんぷん	サラダあぶら							
		副菜 豚汁	ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも	サラダあぶら						
		その他 牛乳		牛にゅう									
		15(水)	旬のほう れん草を 味わお う	主食 ごはん									米
主菜 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ みそ えだまめ(大豆)		にんにく ねぎ しょうが たまねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら								
主菜 えび焼売(2個)	えび たら		たまねぎ	こむぎこ パンこ てん ぷん さとう	サラダあぶら								
副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ			ほうれん草 にんじん もやし	はるさめ さとう	サラダあぶら ごま								
その他 牛乳		牛にゅう											
16(木)	しもつけ いっぱい day	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はち みつ さとう		656 26.3 23.3 2.8	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のミネスト ローネです。			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のミネスト ローネです。	
		主菜 下野鶏のハーブ焼き	とり肉		にんにく パセリ たまねぎ セロリ		サラダあぶら						
		副菜 白菜のサラダ			パプリカ はくさい きゅうり レモン		サラダあぶら						
		副菜 かんぴょうミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん かんぴょう たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも ブラウンル ウ(小麦・牛肉・大豆・ 豚肉・りんご)							
		その他 牛乳		牛にゅう									
17(金)	肉じゃが に ついて 知ろ う	主食 ごはん				米		667 25.8 22.9 1.5	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。			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。	
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ			米こ さとう							
		副菜 肉じゃが	ぶた肉		さやいんげん にんじん たまねぎ	じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら						
		副菜 ほうれん草ともやしのおひたし	かつおぶし		ほうれん草 にんじん もやし								
		その他 牛乳		牛にゅう									
20(月)	給食週間 日本 味めぐり 岡山県	主食 さわらのこうご寿司(こうご寿司)	しらすばし	さやいんげん たくあん		米 さとう	ごま	618 29.6 19.2 2.7	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、こうご寿司 にさわらを混ぜて食べる時は、小 骨に気をつけましょう。			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、こうご寿司 にさわらを混ぜて食べる時は、小 骨に気をつけましょう。	
		主菜 // (焼きさわら2切)	さわら		しょうが								
		副菜 そずり鍋	ぎゅう肉 やきとうふ あぶらあげ だしかつ おぶし		にんじん みずな ごぼう はくさい ねぎ えのき たけ								
		その他 桃のゼリー			もも	さとう							
		その他 牛乳		牛にゅう									
21(火)	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)				米 おおむぎ		640 25.8 20.5 2.4	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。 鶏肉のソテーは、カレーと一緒に 食べましょう。			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。 鶏肉のソテーは、カレーと一緒に 食べましょう。	
		主菜 // (スープカレー)	だしかつおぶし	だしこんぶ	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たま ねぎ (プルーン) かぼちゃ れんこん トマト	じゃがいも カレールウ (小麦・りんご)	バター サラダあぶら						
		副菜 // (鶏肉のソテー)	とり肉		にんにく								
		副菜 大根のマリネ	ハム		にんじん だいこん きゅうり	さとう	サラダあぶら						
		その他 牛乳		牛にゅう									

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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		
おもにからだをつくる あか	おもにからだの調子を 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・肉・卵 魚・肉・卵 だいち製品	ぎゅうにゅうちゅうぶせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・かい 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	たんすいぶつ 炭水化物 しつ 脂質

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。

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
22(水)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	主食 赤かぶごはん			だいこんは しそ かぶ	米 さとう		657				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。
		主菜 みそカツ	ぶた肉 だいず みそ			てんぷん パンこ さとう	サラダあぶら	25.7				
		副菜 寒天とわかめの和え物	かんてん わかめ	キャベツ にんじん		ドレッシング(りんご)		20.9				
		副菜 すったて汁	だいず とうふ みそ だしかつおぶし	にんじん こまつな ごぼう		さといも		3.0				
		その他 牛乳		牛にゅう								
23(木)	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		チーズ あおりの	しょうが (りんご)	パン(小麦・乳)		675				4月から万博が開催される大阪府は、大阪湾を望む大阪平野を中心に発展しました。江戸時代には、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「くいだおれの町大阪」として有名です。
		主菜 肉すい	ぎゅう肉 とうふ あぶらあげ かまぼこ だし かつおぶし	だしこんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい			31.7				
		副菜 大根の昆布和え	だいこん こんぶ あ	こんぶ	きゅうり にんじん だいこん		オリブオイル	23.6				
		その他 牛乳		牛にゅう				3.2				
		副菜 大根の昆布和え	だいこん こんぶ あ	こんぶ	きゅうり にんじん だいこん		オリブオイル	23.6				
24(金)	給食週間 日本 味めぐり 佐賀県	主食 ごはん				米		686				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おふもと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。
		主菜 いわしの のり揚げ	いわし	あおりの		米こ	サラダあぶら	30.2				
		副菜 いか入りかけ和え	いか みそ		にんじん だいこん きゅうり	さとう	ごま	25.1				
		副菜 いりやき	とり肉 やきとうふ だし かつおぶし		にんじん ごぼう もやし ねぎ えのきたけ	じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら	1.2				
		その他 牛乳		牛にゅう								
27(月)	大根について しろう	主食 親子丼(ごはん)				米		612				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。
		主菜 // (具)	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	てんぷん さとう		28.6				
		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 にんじん			20.6				
		副菜 大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だし煮干し	にんじん だいこん			2.4				
		その他 牛乳		牛にゅう								
28(火)	豆を マメに 食べよう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		822				トマト煮に使われている豆は赤いんげん豆とひよこ豆です。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。環境負荷が少ない豆類を、マメに食べましょう。
		その他 // (フルーツクリーム)		牛にゅう	バナナアップル みかん	さとう	クリーム	28.9				
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	ぶた肉 とり肉 だいず あかいんげんまめ ひよこ豆		トマト にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも てんぷん さとう	サラダあぶら	26.6				
		副菜 キャベツとコーンのサラダ(小袋ドレッシング)			キャベツ とうもろこし にんじん		ドレッシング(トマト)	2.8				
		その他 牛乳		牛にゅう								
29(水)	里いもについて しろう	主食 ごはん				米		624				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。
		主菜 モロのコンソメ立田フライ	モロ			てんぷん	サラダあぶら	28.4				
		副菜 里いものそぼろ煮	とり肉 なまあげ みそ		さやいんげん にんじん たまねぎ	さといも こんにやく てんぷん さとう		17.7				
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん はくさい もやし			1.7				
		その他 牛乳		牛にゅう								
30(木)	旬を 味わおう 「いちご」	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	628				栃木県はいちごの生産量、収穫量が日本一です。代表的な「とちおとめ」は、甘みと酸味のバランスがよく、濃厚な味わいが特徴です。他にも、大粒の「スカイベリー」や新しい品種「とちあいか」などが作られています。今日のいちご「とちあいか」は、JAおやまさんより頂きました。
		主菜 // (ミートソース)	ぎゅう肉 ぶた肉		トマト にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) さとう	サラダあぶら	27.1				
		副菜 角切野菜スープ	とり肉		にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん にんにく	じゃがいも		18.9				
		その他 いちご JAさんより寄贈			いちご			2.3				
		その他 牛乳		牛にゅう								
31(金)	小松菜について しろう	主食 炒り卵鶏そぼろ丼(ごはん)				米		587				小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。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。
		主菜 // (具)	たまご とり肉		しょうが	さとう てんぷん	サラダあぶら	29.1				
		副菜 おひたし			ほうれんそう もやし		ごま	19.1				
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だしにぼし	こまつな にんじん ねぎ			2.1				
		その他 牛乳		牛にゅう								