12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。

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。

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 おもに体をつくるあか：魚・肉・卵／大豆製品／牛乳・乳製品・小魚・海そう／たんぱく質／無機質(カルシウム) おもに体の調子を整えるみどり：野菜・くだもの・きのこなど／ビタミン・無機質 おもにエネルギーのもとになるきいろ：米・パン・めん・いも／油・バター・ごま／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
1(火)	畑の肉 大豆	主食 チーズコーンカレートースト	チーズ／パセリ とうもろこし／パン(小麦・乳)／ドレッシング(大豆)	636	27.8	21.2	2.9	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいも含まれています。
		主菜 チキンビーンズ	とり肉 だいず／にんじん たまねぎ（トマト）／じゃがいも ブラウンルゥ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・トマト) さとう／サラダあぶら					
		副菜 大根と海藻の手作りノンオイルドレッシングサラダ	こんぶ わかめ／にんじん だいこん にんにく／さとう					
		その他 牛乳	牛にゅう					
2(水)	ねっとりホクホクの里芋	主食 下野市産米のご飯	米	678	27.1	20.4	2.0	里芋は、山でとれる山芋に対して、里でとれるいもなので、この名前がつきました。ねっとりホクホクとした里いも料理で、体も心も温まりましょう。今日は、ひき肉、生揚げ、こんにゃくなどと煮込み、みそで味つけしたそぼろ煮です。
		主菜 さんまの生姜たれかけ	さんま／しょうが／さとう てんぷら／サラダあぶら					
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え	こまつな にんじん もやし／さとう／ごま					
		副菜 赤みその香りが食欲をそそる里芋のそぼろ煮	とり肉 なまあげ みそ／にんじん さやいんげん たまねぎ／さといも こんにゃく さとう てんぷら					
		その他 牛乳	牛にゅう					
3(木)	アーモンドについて知ろう	主食 ねぎ油がおいしい五目チャーハン	たまご ぶた肉 なると（牡蠣）／だしこんぶ／にんじん グリンピース しいたけ ねぎ／米 てんぷら さとう／サラダあぶら	685	26.0	24.6	2.4	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用にします。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、ミネラルなども含まれています。
		主菜 生揚げのチリソースがらめ	なまあげ／にんにく しょうが（トマト）／小麦こ さとう／サラダあぶら					
		副菜 はくさいスープ	ベーコン／にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ					
		その他 アーモンド小魚	いわし／さとう てんぷら／アーモンド					
		牛乳	牛にゅう					
4(金)	いかについて知ろう	主食 下野市産米のご飯	米	598	28.9	16.1	2.1	いかには、筋肉など体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。いかは、かみごたえのある食品なので良くかんで食べることで、あごや口の筋肉の発達に役立ちます。
		主菜 いかのステーキねぎ塩だれかけ	いか／しょうが にんにく ねぎ／てんぷら／ごま ごまあぶら サラダあぶら					
		副菜 ほうれん草とツナの和え物	まぐろ／ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし／ドレッシング（大豆）					
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	だしかつおぶし とうふ みそ／にんじん にら／じゃがいも					
		その他 牛乳	牛にゅう					
7(月)	おでんを食べて体を温めよう	主食 手作りじゃこふりかけ混ぜご飯	かつおぶし／こんぶ ちりめんじゃこ／こまつな／米 さとう／ごま	595	25.4	15.9	2.3	おでんは、もともと田楽といって、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、こんにゃくや野菜なども同じようにして食べるようになり、いろいろな具材を入れて煮込む料理になりました。
		8種の具材のおでん	だしかつおぶし さつまあげ ちくわ なまあげ／こんぶ／にんじん だいこん／さとう こんにゃく じゃがいも					
		主菜 2種類のきのこと豚肉の炒め物	ぶた肉／こまつな にんにく たまねぎ エリンギ しめじ／サラダあぶら					
		副菜 牛乳	牛にゅう					
8(火)	出世魚とは？	主食 下野市産米のご飯	米	679	28.9	23.5	2.0	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／さやいんげん しょうが だいこん／さとう てんぷら／サラダあぶら					
		副菜 小松菜のからし和え	こまつな にんじん もやし					
		副菜 はくさいのみそ汁	あぶらあげ みそ／だしにぼし／にんじん はくさい ねぎ					
		その他 牛乳	牛にゅう					
9(水)	黒い点の正体	主食 下野市産米のご飯	米	607	25.7	19.3	2.3	白菜の芯の部分に黒い斑点がついていることがあります。これは「ゴマ症」といわれる野菜の自然な現象です。気温が高かったり、低かったり、肥料が多すぎたりすると、出るもので、問題無く食べられます。
		主菜 肉シューマイ（2個）	ぶた肉／たまねぎ しょうが／パンこ さとう 小麦こ てんぷら					
		副菜 豚肉のキムチ炒め	ぶた肉／にんにく にんじん もやし キャベツ はくさい キムチ(りんご) にら／てんぷら／サラダあぶら					
		副菜 豆腐とふわふわたまごの中華風スープ	とうふ たまご／にんじん えのきたけ こまつな／てんぷら／ごまあぶら					
		その他 牛乳	牛にゅう					
10(木)	旬の野菜ブロッコリー	主食 黒糖うずまきパン	パン(小麦・乳) くろざとう	715	29.2	22.6	2.4	冬が旬の野菜ブロッコリーは、花が咲く前の栄養がつまったつぼみの部分を食べます。ビタミンCが特に多く、風邪にかかりにくい、強い体をつくるのに役立ちます。今日はとうもろこしとサラダにしました。しっかり食べましょう。
		寒い日にはぴったりのクリームシチュー	とり肉／牛にゅう／にんじん ほうれんそう たまねぎ／じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)／サラダあぶら					
		主菜 ブロッコリーとコーンのサラダ	ハム／ブロッコリー にんじん とうもろこし／ドレッシング(みかん・ゆず・梅)					
		副菜 みかん	みかん					
		その他 牛乳	牛にゅう					
11(金)	香りを楽しむいり豆腐	主食 下野市産米のご飯	米	617	29.5	17.0	1.7	おかず皿によそられた"いり豆腐"の香りをかいでみましょう。ごま油の良い香りが食欲をそそりませんか？今日の"いり豆腐"は、ごま油を使って鶏のひき肉・ねぎ・椎茸を炒めたところに豆腐を入れて作りました。香りも楽しんで食べましょう。
		主菜 さわらの西京みそ焼き	さわら みそ ゼラチン／さとう					
		副菜 ごま油の香るいり豆腐	とり肉 とうふ たまご／にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん／さとう てんぷら／サラダあぶら ごまあぶら					
		副菜 里芋のみそ汁	だしかつおぶし みそ／にんじん だいこん ねぎ こまつな／さといも					
		その他 牛乳	牛にゅう					
14(月)	3種類のひき肉を味わうカレー	主食 ハンバーグカレーライス（下野市産米の麦ご飯）	米 おおむぎ	767	23.5	25.3	2.8	今月のカレーは、牛のひき肉を使ったビーフカレーに、鶏肉と豚肉を使ったハンバーグをトッピングして食べる、ハンバーグカレーです。カレーの仕上げに香辛料(ガラムマサラ・ターメリック・カレー粉)を入れて、香りのよいカレーを作ります。3種類のひき肉と香辛料の香りを、味わって食べましょう。
		主菜 〃 （ビーフカレー）	牛肉／にんじん にんにく たまねぎ（プルーン・トマト）／じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・ココナッツ・バナナ・カカオ・トマト)／サラダあぶら					
		副菜 〃 （ハンバーグ）	とり肉 ぶた肉 だいず／たまねぎ／てんぷら さとう／サラダあぶら					
		その他 かぶのサラダ	まぐろ／にんじん かぶ かぶのは／サラダあぶら					
		その他 りんごのゼリー	りんご／さとう てんぷら					
		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

12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

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	おもに体をつくる あか 魚・肉・卵 大豆製品 たんぱく質	おもに体の調子を整えるみどり 牛乳・乳製品・小魚・海そう 無機質(カルシウム)	おもに体の調子を整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど ビタミン・無機質	おもにエネルギーのもとになるきいろ 米・パン・めん・いも 炭水化物	おもにエネルギーのもとになるきいろ 油・バター・ごま 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	一口メモ
15(火)	冬キャベツを味わおう	主食 下野市産米のご飯				米		629	25.8	19.8	2.0	今の時期のキャベツは、葉がしっかりしていて加熱しても煮くずれしにくく、加熱すると甘みが感じられます。また、キャベツにはビタミンCが多く含まれていて、健康を守るのに役立ちます。
		主菜 テンメンジャン(甘みそ)を使ったホイコーロー	ぶた肉（牡蠣）		にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ	てんぷん さとう	サラダあぶら					
		副菜 大根の中華漬け			だいこん だいこんのは にんじん	さとう	ごまあぶら					
		副菜 春雨スープ	やきぶた		にんじん しょうが もやし きくらげ ねぎ	はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
16(水)	旬を味わおう れんこん	主食 下野市産米のご飯				米		597	21.4	15.6	2.0	れんこんは泥の中で育ちます。穴が開いているのは空気を取り込むためです。さっと火を通すとシャキシャキで、長く火を通すと、ほくほくとした食感になります。
		主菜 いわしのおかか煮	いわし	かつおぶし		さとう てんぷん						
		副菜 れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん れんこん	さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら					
		副菜 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	みそ	だしにぼし	にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも						
		その他 牛乳		牛にゅう								
17(木)	チリコンカンって何?	主食 ココア揚げパン				パン(乳・小麦) さとう ココア(カカオ・乳)	サラダあぶら	702	29.1	26.7	2.2	チリコンカンは、アメリカのテキサス州でうまれた料理です。ひき肉と玉ねぎをよく炒めて、大豆や赤いんげん豆などを加えて煮込み、トマトケチャップやチリパウダーで味を調えて作ります。
		主菜 チリコンカン	だいず あかいんげんまめ 牛肉 ぶた肉		にんじん バジル にんにく たまねぎ（ブルーン・トマト）		サラダあぶら					
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			きゅうり キャベツ とうもろこし	ノンオイルドレッシング（オリーブ）						
		その他 牛乳		牛にゅう								
18(金)	しもつけいっぱいday	主食 下野市産米のご飯				米		626	26.3	21.5	2.1	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を多く使った献立を実施します。今日は、下野市産の鶏肉にねぎやにんにく、調味料で味付けをして、オーブンで焼きました。和え物には、下野市特産のかんぴょうが使われています。
		主菜 しもつけ鶏の香味ソースがけ	とり肉		ねぎ にんにく たまねぎ しょうが	さとう	ごまあぶら サラダあぶら					
		副菜 かんぴょうのごま酢和え		わかめ	かんぴょう にんじん もやし	さとう	ごま					
		副菜 にらとたまごのみそ汁	だしかつおぶし みそ たまご とうふ		にんじん にら	てんぷん						
		その他 牛乳		牛にゅう								
21(月)	生揚げについて知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		639	25.4	19.9	1.8	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期の皆さんにおすすめの食材です。今日は野菜と一緒に炒めた生揚げに、赤みそを使った甘みそだれをからめたみそ炒めです。
		主菜 生揚げの赤みそ炒め	ぶた肉 なまあげ みそ		たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン	さとう	サラダあぶら					
		副菜 野菜の即席漬け			にんじん キャベツ きゅうり		ごま					
		副菜 ごま油で炒めた5種類の野菜の五目汁	だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
22(火)	冬至行事食	主食 下野市産米のご飯				米		683	25.2	20.6	2.4	今日は冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が、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	サラダあぶら					
		副菜 白菜と焼きじゃこのゆず香り和え		ちりめんじゃこ	にんじん はくさい もやし	ノンオイルドレッシング（りんご・ゆず・レモン）						
		副菜 大根とわかめのみそ汁	みそ あぶらあげ	だしにぼし わかめ	だいこん だいこんのは にんじん							
		その他 牛乳		牛にゅう								
23(水)	栄養満点切干大根	主食 下野市産米のご飯				米		611	24.9	20.0	2.3	切干大根は、大根を細く切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで水分が抜けて甘みが増しておいしくなり、長期保存もできます。食物繊維を多く含み、かみ応えもあるので歯の健康にも役立ちます。
		主菜 豚肉ともやしの炒め物	ぶた肉		にら にんにく しょうが にんじん もやし	さとう	サラダあぶら ごまあぶら					
		副菜 切干大根の中華サラダ			にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら					
		副菜 ふんわりたまごが入ったみそチゲスープ	とうふ みそ たまご		はくさい はくさいキムチ(りんご) しめじ チンゲンサイ ねぎ		サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
24(木)	だしを味わおう	主食 ミニ米粉パン				米こパン（小麦・乳）		613	27.4	21.4	2.9	給食では、だしをかつお節や煮干しを煮出してとっています。だしをきかせることでうまみを感じ、塩分を抑えることができます。使うだしは食材によって変えています。今日はかつお節のだしで煮込んだ、けんちんうどんです。
		主食 けんちんうどん	だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	うどん こんにゃく さといも	サラダあぶら					
		主菜 ちくわの磯辺揚げ（2個）	ちくわ	あおこ(のり)		米こ	サラダあぶら					
		副菜 おいしい小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ		こまつな にんじん もやし	さとう	ごま					
		その他 牛乳		牛にゅう								
25(金)	クリスマススペシャルメニュー【デザートセレクト】	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（トマト）	米 ブラウンルウ（小麦・乳・りんご・トマト）	サラダあぶら	736	25.6	26.2	2.8	今年最後の給食は、デザートのセレクトです。ケーキは、チョコといちごの2種類あります。クリームが苦手な人は、みかんの果肉が入ったゼリーを選ぶこともできます。自分が選んだデザートを味わいましょう。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。
		主菜 ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ			さとう てんぷん	サラダあぶら ドレッシング（鶏卵・大豆・ゼラチン）					
		副菜 雪だるまかまぼこ見つかるかな野菜スープ	ベーコン かまぼこ		にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも						
		その他 セレクトデザート（チョコケーキ）	とうにゅう だいず			さとう 米こ てんぷん ココア(カカオ)	サラダあぶら					
		その他 セレクトデザート（いちごケーキ）	とうにゅう だいず		いちご	さとう 米こ てんぷん	サラダあぶら					
		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		牛にゅう								

チョコケーキを選んだ場合

いちごケーキを選んだ場合　652kcal　24.6g　24.1g　2.5g

みかんゼリーを選んだ場合　632kcal　24.0g　21.6g　2.6g

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。

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