

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。

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)	今月の献立のねらい きょうしうからくわんじて にほんからくわんじて 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 もどになる 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	
たんぱく質 (カルシウム)	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				
8(木)	豆を マメに 食べよう	主食 下野市産米を使ったワインナーとお豆のカレーピラフ	赤いんげんまめ ひよこまめ ウィンナー ベーコン	NEW	にんじん たまねぎ (ブルーン)	米	サラダあぶら	637	きょうしうからくわんじて ひよこまめ ウィンナー ベーコン いる。赤いんげん豆やひよこ豆には、おなかの中をきれいにする食
		主菜 ぶたにく やさい に 豚肉と野菜のケチャップ煮	ぶた肉		にんじん (トマト) たまねぎ (ブルーン)	じゃがいも さとうてんぶん	サラダあぶら	23.7	豆にのった野菜を炒めたり、
		副菜 かいとうか 海藻のフレンチサラダ			こんぶ わかめ	にんじん キャベツ	ドレッシング(レモン・バジル)	21.6	物せんいが入っています。モリモ
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳			牛にゅう			2.5	リ食べましょう。
9(金)	しもつけし 下野市 さい 20歳の 誕生日 お誕生日 お祝い こんだて 献立 あたんじゅう あめでとう! おめでとう!	主食 しもつけしあんまい 下野市産米のお赤飯(ごま塩)	あずき			米	ごま	725	あした 明日は、下野市の20回目の誕生日です。平成18年1月10日
		主菜 しもつけどり 下野鶏のから揚げ甘だれかけ	とり肉	NEW	しょうが	さとうてんぶん	サラダあぶら	30.3	に、南河内町・石橋町・国分寺町、この3つの町が合併して【下野市】が誕生しました。今日は、
		副菜 しもつけさん 下野市産かんぴょうの紅白なます	NEW		かんぴょう にんじん だいこん	さとう	ごま	22.4	下野市の20歳のお誕生日をお祝いして、下野市産米の赤飯、
		副菜 いわ お祝いかんぴょうのかきたま汁	たまご なると どうふ だしかつお節		にんじん ほうれんそう かんぴょう	てんぶん		2.8	"かんぴょう"を使った和物やまじ汁の献立です。特別献立てお祝いしましょう。
		その他 いわ お祝いデザート	豆乳	NEW	いちご	砂糖			
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳			牛にゅう				
13(火)	冬が旬 ほうれん草 を 食べよう	主食 いりたまご鶏そぼろ丼(下野市産米のご飯)				米		623	いちおんじゅう うさぎ なまこ なまく ですが、旬を迎える冬のほうれん草は、夏にくらべて栄養素がぐつと増えて、甘みも増していっそうおいしくなります。
		主菜 // (具)	たまごとり肉		しょうが	さとうてんぶん	サラダあぶら	30.3	いちおんじゅう うさぎ なまこ なまく
		副菜 ほうれん草のごま和え			ほうれん草 もやし にんじん	砂糖	ごま	19.0	です。夏のほうれん草は、夏にくらべて栄養素がぐつと増えて、甘みも増していっそうおいしくなります。
		副菜 白菜の甘みがおいしいみそ汁	みそ なまあげ	だしにぼし	にんじん ほくさい ねぎ			2.1	
		その他 牛乳			牛にゅう				
14(水)	あじを 味わおう	主食 しもつけしあんまい 下野市産米を使ったひじきの混ぜご飯	ぶた肉 あぶらあけ	ひじき	にんじん しいたけ さやいんげん	米 さとう	サラダあぶら	645	あじは「味がよい」ことからこの名前がついたといわれる魚です。
		主菜 カルシウムたっぷりアジフライ(ソース)	アジ	青のり	(ブルーン)	てんぶん パン	サラダあぶら	26.7	さかな す。目が大きく、尾びれの近くに「ゼイゴ」というギザギザのうろこがあります。
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	だしがくわいし ふみそ		にんじん にら	じやがいも		20.5	
		その他 牛乳			牛にゅう				
15(木)	プロッコリー について 知ろう	主食 ぎゅうにく 牛たっぷり?ハヤシライス(下野市産米のご飯)	ぎゅう肉		にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース (トマト)	米		632	プロッコリーは、いまいちばん新しい季節を迎える野菜です。
		主菜 // (ハヤシソース)	NEW		プロッコリー にんじん どうもろこし	サラダあぶら		22.7	ビタミンCやカロテンなど、体に大切な栄養がたくさん含まれます。成長期の皆さんにおすすめの食品です。
		副菜 プロッコリーとコーンのサラダ			ヨーグルト			19.2	
		その他 ちぢぎんさんによ 栃木県産乳で作られたヨーグルト						2.3	
		その他 牛乳							
16(金)	すき焼き について 知ろう	主食 しもつけしあんまい 下野市産米のご飯				米		616	すき焼きの名前は、たんぽをたがやす道真の「すき」を火にかけにくく、肉を焼いたことからつたされています。今日は鶏肉を使ったすき焼きです。
		主菜 あや 厚焼きたまご	たまご	だしこんぶ		さとうてんぶん(小美)	サラダあぶら	27.2	
		副菜 鶏すきやき風煮	とり肉 やきどうふ		にんじん ねぎ	じらしき さとう	サラダあぶら	19.8	
		副菜 ほうれん草とキャベツのごまみそ和え	みそ		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	さとう	ごま	2.0	
		その他 牛乳			牛にゅう				
19(月)	日本 味めぐり 熊本県 給食週間	主食 たかなめし 高菜飯	NEW	ベーコン	たかなめし しうが	米	サラダあぶら ごまあぶら	697	こんしゃく きゅうじょく しうが 今週は給食週間です。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」と呼ばれています。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 きびなごのカリカリフライ(1~3年1尾・4~6年2尾)		きびなご(魚卵)	しょうが	さとうてんぶん 米ご げん米こ じやかひら	サラダあぶら	25.3	
		副菜 れんこんサラダ	NEW		にんじん れんこん どうもろこし きゅうり	さとう	ドレッシング(大豆) ごまあぶら	23.3	
		副菜 タイピーエン	NEW	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 はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら		2.3	
		その他 牛乳			牛にゅう				
20(火)	日本 味めぐり 北海道 給食週間	主食 おひらうぶたん 帝広豚丼(ごはん)				米		654	ほっかいどう うらわうらわうらわ 北海道は農業や酪農がさかん
		主菜 // (具)	ぶた肉		たまねぎ	さとう	サラダあぶら	26.5	で、じゃがいも・にんじん・たまねぎの生産量は日本一です。特にじゃがいもは、全国の約8割がほ
		副菜 手作りいも団子汁	NEW	とり肉 だしがくわい し	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも てんぶん	サラダあぶら	16.6	かいどうで作られています。
		副菜 大根と昆布のサラダ	NEW	こんぶ	たいこん にんじん	ごま ドレッシング サラダあぶら		2.3	
		その他 ハスカップゼリー	NEW		ハスカップ	さとう			
		その他 牛乳			牛にゅう				
21(水)	日本 味めぐり 栃木県 給食週間 日本 味めぐり 上三川町	主食 かみのかわくら 黒チャーハン	NEW	とり肉 たまご	にら さやいんげん にんにく たまねぎ かん びょう キャベツ	米 さとう てんぶん	サラダあぶら	620	どちぎん 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
		主菜 焼きギョーザ(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉 とり肉 たい ず		にら キャベツ たまねぎ しうが	てんぶん さとう 小麦	サラダあぶら	24.0	の出身地です。「上三川町
		副菜 わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	ごま サラダあぶら		18.5	黒チャーハンは、上三川町の町おこしで生まれた料理です。
		その他 牛乳			牛にゅう			3.2	

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。

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)	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	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	
22(木)	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)はちみつさとう		707	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年になります。
		主菜 ケーニヒスベルガー・クロプセ (ミートポールのクリーム煮) NEW	ぶた肉 とり肉 たい	牛にゅう	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			パン(小麦・乳)はちみつさとう	サラダあぶら	27.1	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年になります。
		副菜 ジャーマンポテトサラダ NEW	ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ			パン(小麦・乳)はちみつさとう	イトル(小麦・乳)	23.3	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姉妹都市に残るきっかけです。
		その他 りんご			りんご					2.5	で「石橋」という意味で、旧石橋町と同じ名前だったことが姉妹都市に残るきっかけです。
		その他 牛乳		牛にゅう							
23(金)	給食週間 日本味めぐり 青森県	主食 ごはん						米		617	青森県は海にかまれた県で、
		主菜 イカメンチ(ソース) NEW	いか だいす		たまねぎ しょうが (にんにく) (ブルーン)	パン(小麦・乳)はちみつさとう	パン(小麦・乳)はちみつさとう	サラダあぶら	サラダあぶら	21.7	ほたてやまぐろなど海産物がたくさんとれます。せんべい汁は、小麦粉でつくられた、かやせんべいを入れて作る汁です。
		副菜 ごぼうのでんぶ NEW	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	さとう	ごま	ごまあぶら	17.2	
		副菜 せんべい汁 NEW	とり肉	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ ねぎ	里いも かやせんべい(小麦)				1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう							
26(月)	さばについて知ろう	主食 しもつけしづんまい 下野市産米のご飯						米		670	さばには、体をつくるたんぱく質が多いだけでなく、脳のはたらきを助けるDHAや、血をサラサラにするEPAなどが含まれています。今日のさばのみそ煮は、食でも人気の料理です。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					さとう	米ご	26.3	
		副菜 肉じゃが	ぶた肉 だしかつおぶし		にんじん さやいんげん たまねぎ	こんにゃく じゃがいも	こんにゃく じゃがいも	サラダあぶら	サラダあぶら	23.0	
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな にんじん もやし					1.5	
		その他 牛乳		牛にゅう							
27(火)	大豆の栄養 がたっぷり生揚げ	主食 しもつけしづんまい 下野市産米のご飯						米		652	生揚げは、豆腐の水分を切って油で揚げた食べ物で、厚揚げとも呼ばれます。中はやわらかい豆腐の部分が残り、外はこんがりしています。
		主菜 えびշューマイ(1~3年1個、4~6年2個)	えび たら		たまねぎ	パン(小麦・乳)はちみつさとう	パン(小麦・乳)はちみつさとう	サラダあぶら	サラダあぶら	26.4	
		副菜 豚ひき肉たっぷり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	でんぶん さとう	でんぶん さとう	サラダあぶら	サラダあぶら	22.9	
		副菜 春雨がつるつるおいしいパンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	はるさめ さとう	ごま	ごま	1.8	
		その他 牛乳		牛にゅう							
28(水)	大根について知ろう	主食 ふわふわたまごに仕上げる親子丼(下野市産米のご飯)						米		598	大根は冬が旬の野菜です。ビタミンCが多く、胃や腸のはたらきをととの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だて大根を煮て、みそ汁を作りました。
		主菜 ハ (貝)	とり肉 たまご		たまねぎ グリーンピース	さとう でんぶん				27.9	
		副菜 和え物人気No.1☆野菜のり和え		のり	こまつな もやし えのきだけ	にんじん				19.0	
		副菜 実だくさんみそ汁	とうふ みそ あぶらあ上げ	だしにぼし	にんじん だいこん はくさい ねぎ					2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう							
29(木)	日本生まれの料理 ナポリタンについて知ろう	主食 センター自慢のスパゲティ!ナポリタン	ワインバー ハム チーズ	(トマト) にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	サラダあぶら				637	ナポリタンは日本で生まれた洋食です。昭和20年代に横浜のホテルで生まれたといわれています。本場イタリアにはない料理ですが、トマトの産地ナポリにちなんで名づけられました。
		主菜 オムレツ	たまご			でんぶん	サラダあぶら			22.4	
		副菜 カレー風味の角切り野菜スープ	とり肉		にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	じゃがいも でんぶん				3.0	
		その他 牛乳		牛にゅう							
30(金)	重いものについて知ろう	主食 しもつけしづんまい 下野市産米のご飯						米		636	煮物やけんちん汁など和食に欠かせない食材の重いものは、縄文時代から弥生時代ごろに日本に伝わったとされています。親いもから子いも、孫いもとふえていくことから子孫繁栄を表し、おせち料理にも使われます。
		主菜 鮭フライ(ソース)	さけ あおのり	(ブルーン)	パン(小麦・乳)	サラダあぶら				26.0	
		副菜 トロッとした食感の重いものがおいしい鶏肉の含め煮	とり肉 生あげ		にんじん だいこん	じゃがいも でんぶん				19.9	
		副菜 塩昆布を使った季節の野菜のおひたし	こんぶ	ほうれん草 にんじん はくさい もやし						1.7	
		その他 牛乳		牛にゅう							

1月の給食献立は、9日(金)の下野市20周年お祝い献立や、22日(木)の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)と姉妹都市として50周年の献立のような下野市に関わる特別献立の日があります。そして、19日(月)~23日(金)には給食週間日本味めぐり献立もあり、楽しい特別献立が盛りだくさんです。この献立の中には、今回登場したら次はもう出ないかもしれない料理もたくさんあるので、しっかり味わいましょう。

