

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
給食に感謝して
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。

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	塩分 (g)	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ウ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 ウインナー パーコン	NEW	にんじん たまねぎ (ブルー)	米	サラダあぶら	637	 今日のカレーピラフに使われて 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 物繊維が入っています。モリモ リ食べましょう。	
		主菜 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)	じゃがいも さとう でんぷん	サラダあぶら	23.7		
		副菜 海藻のフレンチサラダ	かいそう	こんぶ わかめ	にんじん キャベツ	ドレッシング(レモン・酢・ライム)	21.6			
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう			2.5			
9(金)	 下野市 20歳の お誕生日 お祝い 献立	主食 下野市産米のお赤飯(ごま塩)	しもつけしきんまい せきはん			米	ごま	725	 明日は、下野市の20回目の誕 生日です。平成18年1月10日 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、 下野市の20歳のお誕生日をお 祝いして、下野市産米のお赤飯、 "かんぴょう"を使った和え物やす まし汁の献立です。特別献立で お祝いしましょう。	
		主菜 下野鶏のから揚げ甘だれかけ	しもつけどり	NEW		しょうが	さとう てんぷん	サラダあぶら		30.3
		副菜 下野市産かんぴょうの紅白なます	しもつけしきん	NEW	かんぴょう にんじん だいこん	さとう	ごま	22.4		
		副菜 お祝いかんぴょうのかきたま汁	いわ		にんじん ほうれんそう かんぴょう	でんぷん		2.8		
		その他 お祝いデザート	いわ	NEW	いちご	砂糖				
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう						
13(火)	 冬が旬 ほうれん草 を 食べよう	主食 いたりたまご鶏そぼろ丼(下野市産米のご飯)	いたりたまご 鶏			米		623	 一年中お店に並ぶほうれん草 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っ 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 てんぷん	サラダあぶら	30.3		
		副菜 ほうれん草のごま和え	ほうれん草		ほうれん草 もやし にんじん	砂糖	ごま	19.0		
		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 ほうさい ねぎ			2.1		
14(水)	 あじを 味わおう	主食 下野市産米を使ったひじきの混ぜご飯	ぶた肉 あぶらあげ	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。目が大きく、尾びれの近くに 「ぜいご」というギザギザのうろ こがあります。	
		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)	でんぷん パンこ	サラダあぶら	26.7		
		副菜 にらとじゃがいも豆腐のみそ汁	だしかつおぶし どうふ みそ		にんじん にら	じゃがいも		20.5		
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう						
15(木)	 ブロッコリー について 知ろう	主食 牛肉たっぷりハヤシライス(下野市産米のご飯)	牛肉			米		632	 ブロッコリーは、今が一番おい しい季節を迎えている野菜です。 ビタミンCやカロテンなど、体に 大切な栄養がたっぷり含まれま す。成長期の皆さんにおすすめ の食品です。	
		主菜 〃 (ハヤシソース)	ぎゅう肉	NEW	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース (トマト)	ブラウンルウ(小麦・乳・豚肉・鶏肉・リンゴ・大豆 トマト)	サラダあぶら	22.7		
		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 とうもろこし		ドレッシング(トマト)	19.2		
		その他 栃木県産乳で作られたヨーグルト	ときぎげんさんかみょう			ヨーグルト		2.3		
16(金)	 すき焼き について 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		616	 すき焼きの名前は、田んぼをた がやす道具の「すき」を火にかけ て肉を焼いたことからついたとさ れています。今日は鶏肉を使った すき焼きです。	
		主菜 厚焼きたまご	たまご	だしこんぶ		さとう てんぷん(小麦)	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 ほうさい えのきたけ	しらたき 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		
19(月)	 給食週間 日本 味めぐり 熊本県	主食 高菜飯	たかなめし	NEW	ベーコン		サラダあぶら	697	 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」とよ ばれます。千円札の肖像である 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 てんぷん 米こ げん菜こ じゃがいも	25.3		
		副菜 れんこんサラダ		NEW	にんじん れんこん とうもろこし きゅうり	さとう	ドレッシング(大豆) ごま	23.3		
		副菜 タイピーエン	ぶた肉 えび いか		にんじん たまねぎ きくらげ ほうさい たけのこ しょうが	はるさめ	サラダあぶら	2.3		
20(火)	 給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 帯広豚丼(ごはん)	おびひろ ぶた肉			米		654	 北海道は農業や酪農がさかんで、 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割が北 海道で作られています。	
		主菜 〃 (具)	ぶた肉		たまねぎ	さとう	サラダあぶら	26.5		
		副菜 手作りいも団子汁	てづく だんご しる	NEW	とり肉 だしかつおぶし	だしこんぶ	じゃがいも てんぷん	16.6		
		副菜 大根と昆布のサラダ	だいこん	NEW	こんぶ	だいこん 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	ぎゅうにゅう	牛にゅう						
21(水)	 給食週間 日本 味めぐり 栃木県 上三川町	主食 かみのかわ黒チャーハン	とろろ たまご	NEW	にら さやいんげん にんにく たまねぎ かんぴょう キャベツ	米 さとう てんぷん	サラダあぶら	620	 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 の出身地です。「上三川黒 チャーハン」は、上三川の町おこ して生まれた料理です。	
		主菜 焼きギョーザ(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう 小麦こ	サラダあぶら	24.0		
		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		
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				3.2		

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						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
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	
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	
				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		707
ぶた肉 とり肉 だいず	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 ほうきさい		てんぷん さとう 卵 ホワイト(小麦・乳)	サラダあぶら	27.1
ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ		じゃがいも さとう		23.3
		りんご				2.5
	牛にゅう					
				米		617
いか だいず		たまねぎ しょうが にんにく (ブルーネ)		パンこ さとう てんぷん 小麦こ	サラダあぶら	21.7
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	ごま ごまあぶら	17.2
とり肉	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ ねぎ		里いも かきせんべい(小麦)		1.9
	牛にゅう					
				米		670
さば みそ				さとう 米こ		26.3
ぶた肉 だしかつお ぶし		にんじん さやいんげん たまねぎ		こんにやく じゃがいも さとう	サラダあぶら	23.0
		こまつな にんじん もやし				1.5
	牛にゅう					
				米		652
えび たら		たまねぎ		パンこ てんぷん さとう 小麦こ	サラダあぶら	26.4
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 たけのこ さやいんげん		てんぷん さとう	サラダあぶら	22.9
		にんじん もやし きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	1.8
	牛にゅう					
				米		598
とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース		さとう てんぷん		27.9
	のり	こまつな もやし えのきたけ にんじん				19.0
どうふ みそ あぶらあげ	だしにぼし	にんじん だいこん ほうきさい ねぎ				2.4
	牛にゅう					
ウインナー ハム	チーズ	(トマト) にんじん ビーマン 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
たまご				でんぷん	サラダあぶら	22.4
とり肉		にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし にんにく		じゃがいも てんぷん		3.0
	牛にゅう					
				米		636
さけ	あおのり	(ブルーネ)		パンこ	サラダあぶら	26.0
とり肉 生あげ		にんじん だいこん		里いも こんにやく さとう てんぷん		19.9
	こんぶ	ほうれん草 にんじん ほうきさい もやし				1.7
NEW	牛にゅう					

今月の献立のねらい

給食に感謝して
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。

一口メモ	
今年、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。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なるきっかけです。	
青森県は海にかこまれた県で、は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、かきせんべいを入れて作る汁です。	
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、給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いです。	
生揚げは、豆腐の水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し、外はこんがりしていてずしりとしています。	
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助け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てで大根を煮て、みそ汁を作りました。	
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。	
煮物やけんちん汁など和食には欠かせない食材の里いもは、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。	

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(今のディーツヘルツタール)と姉妹都市締結をして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。

