

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)

※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

からだ おもに体をつくる あか	からだ ちようし 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
さかなに たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ ごきんかい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物
むきしつ 無機質 (カルシウム)		しつ 脂質

今月の献立のわらい

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 のわらい	こんだて	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(木)	チゲ スープで 体を 温めよう	主食 ごはん 主菜 鶏肉のごまだれ焼き 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 たまご入りみそチゲスープ その他 牛にゅう	とり肉		ごまつな にんじん もやし にんじん にはら はくさい はくさいキム チりめんご ししいたけ ねぎ	米 さとう	ごまあぶら ごま	627 kcal 25.6 g 24.0 g	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜、肉などを入れて煮込んだ鍋料理です。にんにくやしょうが、にら、ねぎ、唐辛子など、体を温めてくれる食べ物がたくさん入っています。
2(金)	しゆん 旬を あじ 味わおう ほっけ	主食 ごはん 主菜 ほっけフライ 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛にゅう	ほっけ		(りんご) にんじん さやいんげん れんこん ごまつな ねぎ	米 パンこ こむぎこ	サラダあぶら ごま	624 kcal 25.3 g 17.6 g	ほっけは、日本海やロシアなどでとれる魚で、特に北海道のほっけが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。今日はフライでいただきます。今日のお米は、「とちぎの星」という品種のお米で、JAおやまさんからのプレゼントです。
5(月)	まいにち 毎日出る ぎゅうにゅう 牛乳	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛にゅう	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ	米 おおむぎ じゃがいも カレー ルウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	705 kcal 22.4 g 21.9 g	牛乳は、パンの目でもご飯の目でも毎日給食に登場します。それは成長期に必要な、骨や歯を作るカルシウムの量が多いこと、カルシウムの吸収が良いからです。寒い冬は残りがちですが、毎日飲んで、丈夫な骨や歯を作りましょう。
6(火)	まる 丸ごと た 食べられ る魚 きびなご	主食 ミニ米粉パン 主食 みそ煮込みうどん 主菜 きびなごのカリカリフライ(1~3年2尾 4~6年3尾) 副菜 海藻サラダ その他 牛にゅう	だしかつおぶし どり肉 かまぼこ あぶらあげ みそ	きびなご	にんじん ししいたけ ねぎ しょうが	米こパン(小麦・乳) うどん	サラダあぶら	593 kcal 27.9 g 20.4 g	きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたくさんとれます。今日は細かく切ったじゃがいもを衣にしたフライです。
7(水)	たいせつ 大雪 ぎょうじ 行事食	主食 ごまわかめごはん 主菜 おでん 副菜 鶏肉ときのこの炒め物 その他 チーズ その他 牛にゅう	わかめ		だしかつおぶし さつまあげ ちくわうすらのたまご にんじん だいこん かんぴょう パブリカ パセリ にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	米 さとう ごま	ごま ごま	615 kcal 26.0 g 19.4 g	今日は暦の上で、大きい雪と書いて「大雪」です。雪が激しく降り始めるころで、本格的な冬が始まることを知らせる日です。寒いこの時期に、じっくり煮こんだおでんを食べ、体を温めましょう。
8(木)	ポトフに ついて 知ろう	主食 ツナサンド(コッペパン) 主菜 // (具) 副菜 ポトフ その他 りんご その他 牛にゅう	まぐろ		たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	659 kcal 27.4 g 27.0 g	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつ、フランスの家庭料理です。野菜がたくさん入っているので、かぜ予防に役立ち、ビタミンを多くとることが出来ます。
9(金)	えいよう 栄養満点 切り干し だいこん 大根	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛にゅう	さば		にんじん さやいんげん きりほしだいこん ししいたけ だしかつおぶし ぶり肉 なまあげ みそ とうにゅう	米 さとう	サラダあぶら	623 kcal 28.1 g 18.2 g	切り干し大根は、大根を切って炭火で干して乾燥させたものです。干すことで長期保存ができ、甘みと旨味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物繊維が多く含まれている食品です。
12(月)	すき焼き に ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 手作りじゃこふりかけ 副菜 すき焼き風煮 副菜 ほうれん草とツナのサラダ その他 牛にゅう	かつおぶし ごんぶ ちりめん じゃこ	ごんぶ ちりめん じゃこ	ねぎ はくさい ししいたけ ほうれん草 にんじん キャベツ	米 さとう	ごま サラダあぶら	616 kcal 25.9 g 21.4 g	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」という名前がつけられました。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。
13(火)	ブロッコリーと カリフラ ワーを あじ 味わおう	主食 黒糖食パン 主菜 白菜のクリーム煮 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 ラ・フランスゼリー その他 牛にゅう	とり肉	牛にゅう だっしふんにゅう	にんじん ほうれん草 たまねぎ はくさい ハム ブロッコリー カリフラワー ようなし	パン(小麦・乳) 黒ざとう じゃがいも ホウ トルク(小麦・乳)	サラダあぶら	708 kcal 28.0 g 23.6 g	ブロッコリーとカリフラワーの甘みが増し、おいしくなるのは冬の時期です。ビタミンが多く含まれているので、かぜの予防に役立ちます。特にブロッコリーは、芯の部分にも栄養があるので、捨てずに使しましょう。

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)

※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

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
さかなく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物
たんぱく質 (カルシウム)	無機質	脂質

今日の献立のねらい

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	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
14(水)	旬を あじ 味わおう みかん	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とたまごの塩炒め 副菜 豚汁 その他 みかん その他 牛にゅう	なたとう	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	639 kcal 26.2 g 17.8 g	みかんの皮をむいた後は、白いすじを取らずに袋ごと食べましょう。すじや袋にはビタミンPという栄養素が多く、みかんに多く含まれるビタミンCの吸収を高めるはたらきがあります。
15(木)	旬を あじ 味わおう 白菜	主食 中華丼(ごはん) 主菜 // (具) 主菜 エビシューマイ(2個) 副菜 豆腐とわかめのスープ その他 牛にゅう	ぶた肉 いか うすらのたまご	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	587 kcal 24.2 g 17.6 g	白菜は、今がおいしい旬の時期です。寒さが厳しくなって、霜が降りるほどおいしくなるといわれています。火を通すと、たくさんの量を食えることができます。今日は、中華丼の真に入れました。味わいながら食べましょう。
16(金)	しゅっせうお 出世魚 とは?	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜とえのきたけのからし和え 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛にゅう	ぶり	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	652 kcal 27.4 g 22.7 g	成長する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。
19(月)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 ハンバーグにらソースかけ 副菜 ほうれん草ともやしのごまみそ和え 副菜 かんぴょう入りけんちん汁 その他 牛にゅう	とり肉 ぶた肉 だいず	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	611 kcal 24.9 g 17.7 g	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立をお届けします。栃木県産豚肉が使われているハンバーグに、生産量トップクラスのにらをを使ったソースをかけ、けんちん汁にはかんぴょうを入れました。
20(火)	きゅうしよく 給食の 人気 メニュー あげパン	主食 ココア揚げパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにゃくサラダ その他 牛にゅう	だいたい ぶた肉	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	664 kcal 25.5 g 23.0 g	給食で人気のココア揚げパンは、毎回給食室で手作りしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココアの風味を味わいましょう。
21(水)	ねっとり ホクホクの 里いも	主食 ごはん 主菜 いかのしょうが焼き 副菜 チンゲン菜ともやしのおひたし 副菜 里いものそぼろ煮 その他 牛にゅう	いか	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	583 kcal 27.9 g 14.5 g	里いもは、山でとれる山いもに対して、里でとれるいもなのでこの暑前がつかまりました。ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。今日は、ひき肉、生揚げ、こんにゃくなどと煮込み、みそで味付けしました。
22(木)	とし 冬至 ぎょうじしよく 行事食	主食 ごはん 主菜 豚肉とかぼちゃの甘だれがけ 副菜 白菜とじゃこのゆず香りしそ汁 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛にゅう	ぶた肉	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	652 kcal 26.6 g 18.3 g	今年の「冬至」は今日22日です。冬至は、一年のうち、太陽が出ている時間が一番短い日です。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。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、かぜなどに負けないからだをつくりましょう。
23(金)	にほん 発祥 の料理 チキン ライス	主食 チキンライス 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 かまぼこ入り野菜スープ その他 セレクトデザート(チョコケーキ) その他 セレクトデザート(いちごケーキ) その他 牛にゅう	とり肉	たんぱく質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	715 kcal 25.6 g 28.2 g	チキンライスは、大正時代に日本で生まれた洋食といわれています。鶏肉、にんじん、玉ねぎ、マッシュルームなどを炒めた具と、炊きたてのご飯を混ぜ合わせて作ります。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。