

# 1月 給食献立予定表

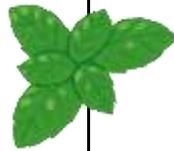
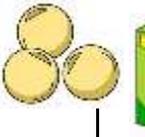
下野市立 石橋中学校

※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					
おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

今月の献立のわらい  
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	今日の給食のわらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
11(火)	新年最初はおせち給食 	主食 ご飯					米		934 kcal 40.0 g 30.1 g	おせち料理は正月に食べるお祝いの料理です。五穀豊穡(ごこくほうじょう)、不老長寿、子孫繁栄などを願い、海の幸・山の幸がふんだんに盛り込まれています。【ぶり】成長するにしたがい名前が変わる魚は「出世魚(しゅつせうお)」として縁起がよいとされます。【紅白なます】紅は魔除けの意味があり、白は清浄を表します。【黒豆】まめに(勤勉に)働き、まめに(丈夫で元気に)暮らせるように願います。
		主菜 ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖			
		副菜 紅白なます			にんじん	大根	砂糖	ごま		
		副菜 黒豆煮	黒大豆				砂糖			
		副菜 筑前煮	鶏肉 だしかつお節	にんじん さやいんげん	しいたけ れんこん	里いも こんにゃく 砂糖		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
12(水)	旬を味わおう大根 	主食 ご飯					米		781 kcal 35.6 g 21.3 g	大根は一年中出回っている野菜ですが、秋から冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてみずみずしいのが特徴です。今日のような漬物にはもちろん、煮物や汁物、サラダなどいろいろな料理でおいしくいただくことができます。
		主菜 豚肉とキムチの炒めもの	豚肉		にら	もやし しめじ 白菜キムチ(りんご)		サラダ油		
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け				大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 野菜とたまごの中華スープ	豆腐 鶏卵		にんじん 小松菜	だけのこと	でんぷん	ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
13(木)	旬を味わおうブロッコリー 	主食 สปาゲティミートソース(麺)					スパゲティ	パスタオイル(乳)	813 kcal 32.8 g 27.8 g	ブロッコリーが最もおいしくなるのは冬の時期です。ブロッコリーには、ビタミンC、ビタミンK、カロテン、葉酸などが豊富に含まれ、他の野菜より「栄養密度」が高い食品なので、中学生にはぜひ食べてほしい野菜です。パワーの秘密は、花が咲く前の栄養分がたっぷり詰まったつぼみの部分を食べているからです。
		主菜 // (ミートソース)	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	ブラウンルー(小麦・大豆・りんご)	サラダ油		
		副菜 かぼちゃのコロッケ	卵		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉(大豆・乳) 小麦粉	サラダ油		
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー パプリカ	きゅうり とうもろこし	ドレッシング(りんご・レモン・梅)			
		その他 牛乳		牛乳						
14(金)	ひじきについて知ろう 	主食 ひじきご飯	鶏肉 油揚げ だし かつお節	ひじき	にんじん	しいたけ かんぴょう 枝豆	米 砂糖	サラダ油	769 kcal 32.5 g 22.9 g	日本人にとって海藻は、重要な食品です。だしをとったり、煮物に使ったりする昆布や、汁物やサラダに使われるわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムが豊富なひじきを煮付けた混ぜご飯です。ひじきの茎の部分に当たる「荒ひじき」を使っています。
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 でんぷん(小麦)	サラダ油		
		副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え			にら	もやし		ごま		
		副菜 里いものみそ汁	生揚げ みそ だし かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ	里いも			
		その他 牛乳		牛乳						
17(月)	ハーブについて知ろう 	主食 食パン					パン(小麦・乳)		795 kcal 36.1 g 23.5 g	今日の魚に使われている2種類のハーブを紹介します。ひとつ目はハーブの王様バジル。シソ科のバジルは甘さのあるさわやかな香りとおほのかな苦味の特徴で、日本でもびざなどでおなじみです。ふたつ目のオレガノは、乾燥させたものが使われることが多く、肉や魚の臭み消しとして使ったり、ドレッシングに入れたり幅広い料理に使えます。
		主菜 白身魚のハーブ焼き	たら		バジル オレガノ	にんにく		オリーブオイル		
		副菜 フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油		
		副菜 あさりのチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルー(小麦・乳)			
		その他 牛乳		牛乳						
18(火)	「すがたをかえる大豆」のパワー 	主食 ご飯					米		823 kcal 36.9 g 23.1 g	生揚げや油揚げ、豆乳は大豆から作られる加工品です。生のままの大豆は食べることができないので、さまざまに加工されて食べられています。大豆には「畑の肉」といわれるくらいたんぱく質や脂質を含み、カルシウムや鉄などの無機質、食物繊維、ビタミン類など、成長期に必要な栄養素も豊富です。
		主菜 さばの塩焼き	さば							
		副菜 豚肉としらたきのしぐれ煮	豚肉		さやいんげん	ごぼう しょうが	しらたき 砂糖			
		副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 だしかつお節 みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ	さつまいも			
		その他 牛乳		牛乳						
19(水)	ぽんかんについて知ろう 	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		867 kcal 28.0 g 22.2 g	今が旬の果物ポンカン、愛媛県、熊本県などで栽培されている柑橘(かんきつ)類です。見た目はみかんに似ていますが、皮が少し固いのと種が多いのが特徴です。みかんより少しだけ食べる手間はありますが、香り高い果汁は、みかん以上のおいしさです。ビタミンCが豊富で、1個で一日に必要な量の半分がとれます。
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	サラダ油		
		副菜 大根とわかめのじゃこサラダ		わかめ ちりめんじゃこ		大根 きゅうり	ドレッシング(りんご・レモン・梅)	ごま		
		副菜 ぽんかん				ぽんかん				
		その他 牛乳		牛乳						

# 1月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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

おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもに エネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

今月の献立のわらい  
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	今日の給食のわらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
20(木)	給食週間 日本味めぐり 栃木県 & しもつけいっぱい day	主食 ご飯					米		908 kcal 34.2 g 30.7 g	今日から給食週間です。今年も「日本味めぐり」として郷土料理やその地域の特産物を使った料理を味わいましょう。初日は私たちの住む栃木県です。佐野市で近年話題になっている「黒から揚げ」です。ソースに漬け込んでから揚げられているので、見た目が普通の唐揚げより黒くスパイシーなのが特徴です。デザートのにちごはJAおやまより寄贈していただいた下野市産いちごです。	
		主菜 佐野の黒から揚げ	鶏肉			(りんご)	でんぷん 小麦粉	サラダ油			
		副菜 ほうれん草ともやしのごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
		副菜 かんぴょうのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	かんぴょう ねぎ					
		その他 いちご(2粒)					いちご				
21(金)	給食週間 日本味めぐり 広島県	主食 広島菜ご飯	かつお節		広島菜		米 砂糖		893 kcal 33.9 g 23.1 g	栃木県ではモロというサメを、広島では「ワニ」といいます。海から遠く離れた広島の山中では、魚といえば干物か塩漬けた物しか手に入りませんでした。ワニは日持ちがするため刺身でも食べられる数少ない魚でした。八寸は、煮物の大皿料理のことです。人が集まるときには八寸を作ってふるまわれました。	
		主菜 ワニフライ	モロ			(りんご)	パン粉(大豆) 小麦粉	サラダ油			
		副菜 ほうれん草ののり和え		のり	ほうれん草	もやし					
		副菜 はっすん八寸	鶏肉 だしかつお節 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ れんこん		里いも こんにゃく 砂糖			
		その他 レモンゼリー					レモン	砂糖			
24(月)	給食週間 日本味めぐり 福島県①	主食 クリームボックス(食パン)					パン(小麦・乳)		905 kcal 37.0 g 30.8 g	福島県郡山市のご当地パン「クリームボックス」です。お店ではミルクキーなクリームがたっぷり塗られて販売されています。郡山市では、給食にも登場するそうです。メヒカリは太平洋沿岸で多くとれ、福島県民には、古くから親しまれている魚です。今日はフライにさせていただきます。	
		主菜 " (クリーム)		牛乳			コンデンスミルク 砂糖 コーンスターチ	生クリーム バター			
		主菜 メヒカリのフライ(3尾)		メヒカリ		(りんご)	パン粉(大豆) 小麦粉	サラダ油			
		副菜 トマトとベーコンのスープ煮	ベーコン		トマト かぶの葉 にんじん	玉ねぎ キャベツ かぶ					
25(火)	給食週間 日本味めぐり 福島県②	主食 いり豆と昆布の炊き込みご飯	大豆	昆布			米		786 kcal 33.7 g 20.8 g	昨日の福島県の料理は、近年になって登場した新しい料理でしたが、2日目の献立は伝統的な料理です。福島県石川町立石川中学校の皆さんとお互いの県の郷土料理を味わう交流献立です。給食時間に石川中からのメッセージ動画を放送します。	
		主菜 にしんの照り煮	にしん かつお節			レモン	砂糖 でんぷん				
		副菜 ひき菜炒り	さつま揚げ		大根の葉 にんじん	大根	砂糖	サラダ油			
		副菜 ことじ	だしかつお節 竹輪 豆腐		にんじん	しいたけ		しらたき じゃがいも			
26(水)	給食週間 日本味めぐり 岐阜県	主食 ご飯					米		844 kcal 31.7 g 25.9 g	今日は岐阜県です。鶏ちゃんとは岐阜県民のソウルフードです。タレが「鶏ちゃんみそ」としてスーパーで販売されているくらい、家庭でもよく食べられている料理です。「大歳のごつつお」は中濃地方の伝統的な年越し料理で「大歳」は「大晦日」、「ごつつお」は「ごちそう」という意味です。	
		主菜 けい鶏ちゃん	鶏肉 みそ		にら にんじん	キャベツ もやし りんご しょうが にんにく	でんぷん	サラダ油			
		副菜 おおとし大歳のごつつお	生揚げ	こんぶ だし煮干し	にんじん	大根 ごぼう		こんにゃく 里いも			
		その他 牛乳		牛乳							
27(木)	給食週間 日本味めぐり 埼玉県	主食 かてめし	油揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ ずいき	米 砂糖	サラダ油	825 kcal 29.7 g 25.6 g	ねぎや里いも、ブロッコリーなどの生産量が多い埼玉県。かてめしの「かて」には「かさを増す」という意味があります。米が貴重だった時代に、米の量を増やすために野菜などを混ぜて作ったのが始まりです。ゼリーフライは、おからとじゃがいもを混ぜて揚げたフライで、「銭」が転じて「ゼリー」になりました。	
		主菜 ゼリーフライ	おから		にんじん	玉ねぎ (りんご)	じゃがいも 小麦粉	サラダ油			
		副菜 ブロッコリーのおひたし	かつお節		ブロッコリー	白菜					
		副菜 ねぎと里いもの豚汁	豚肉 豆腐 みそ だしかつお節		にんじん	ねぎ		里いも こんにゃく			
28(金)	給食週間 日本味めぐり 鹿児島県	主食 けいはん鶏飯(ご飯)					米		824 kcal 28.4 g 22.8 g	鶏飯は、奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、鹿児島本土からやってくる役人たちの威圧的な態度を少しでも和らげるために作られたおもてなし料理が起源とされています。ご飯と具材の上に鶏ガラスープをかけて食べますが、給食ではご飯の量が多いので、スープに半分くらいのご飯と具材を入れて食べるようにしてください。さつま揚げは、魚や魚介のすり身を整形し、油で揚げた食べ物です。薩摩地方から日本中で広がったことから「さつま揚げ」という名前で親しまれています。	
		主菜 " (具)	鶏肉		さやいんげん にんじん	たくあん					
		主菜 " (錦糸たまご)	鶏卵					水あめ でんぷん			サラダ油
		副菜 " (スープ)			栗ねぎ	しいたけ しょうが レモン		砂糖			
		副菜 さつま揚げとごぼうのきんぴら	豚肉	さつま揚げ	にんじん さやいんげん	ごぼう		こんにゃく 砂糖			ごま サラダ油
		その他 さつまいものタルト	豆乳					さつまいも 粟 米粉 砂糖 でんぷん			サラダ油
31(月)	ゆうあんや幽庵焼きについてしろう	主食 麦ご飯					米 麦		804 kcal 36.5 g 21.3 g	今日は「さわらの幽庵(ゆうあん)焼き」です。幽庵焼きは、魚などをしょうゆや酒、ゆずやかぼすを混ぜた調味料に漬け込んで焼いた和食です。今日の給食では、ゆずの皮を刻み果汁を絞って使っています。さわやかな風味を味わってください。	
		主菜 さわらのみそ幽庵焼き	さわら みそ			ゆず					
		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		砂糖			ごま ごま油
		副菜 にらのかきたま汁	鶏卵 豆腐 だしかつお節		にんじん にら	えのきたけ		でんぷん			