

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ゲンです					
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
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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
877	29.4	24.6	2.7	新しい年が明けました。今年もおいしい給食で、皆さんを応援していきます! 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。
912	40.8	27.4	2.4	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・山の幸が盛り込まれたおせち料理が和食文化の象徴となり、ユネスコ無形文化遺産に登録される要因となりました。 【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。【筑前煮】根菜類やこんにやく、鶏肉など、さまざまな食材をいっしょに煮ることから「家族なかよく繁栄するように」という願いが込められています。【黒豆煮】「まめ」という言葉には、元気・丈夫・健康などの意味があり、「まめに働く」「まめに暮らす」という願いが込められています。
885	33.6	30.1	2.4	春菊は、キク科の野菜で独特の香りがあり、冬の鍋物には欠かせない野菜です。カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄などが多く、晩秋から春先までが旬です。今日の給食ではすきやき風煮に使っていますが、新鮮なものはサラダなどで食べるのもおすすめです。加熱すると苦みが強まりますが、生で食べるとその苦みが弱くなる特性があるためです。
823	33.0	29.9	3.2	わかさぎといえば、冬の凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らす釣りが有名です。丸ごと食べられるため、骨などから効率よくカルシウムをとることができます。今日は唐揚げにさせていただきます。
889	35.4	26.5	2.9	人気メニューの四川風麻婆豆腐は、本場の味を給食向けに研究して誕生しました。豆板醤(とうばんじゃん)や豆鼓醬(とうぢじゃん)などを使った本格派の味わいです。辛さは控えめにしていますが、ご飯といっしょに食べると辛さが和らぎますよ。
888	31.8	28.7	3.6	トマト煮に使われている豆は赤いんげん豆とひよこ豆です。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれています。環境負荷が少ない豆類を、マメに食べましょう。
877	30.9	25.4	1.9	日本海側、福井県から京都府にかけて広がる若狭湾(わかさわん)。日本海の豊かな幸に恵まれ、古来より奈良や京都に魚介類が届けられてきました。また大陸に通じる海の道と、都へ通じる陸の道の交わる重要な交易の結節点でもありました。この若狭と都をつなぐ交易の道は、大量のさばが運ばれていたため「鯖街道」といわれています。
759	32.9	20.9	3.1	今週は給食週間です。今年も「日本味めぐり」で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。 今日は岡山県の料理です。温暖な気候を生かした農業が盛んで、有数の米どころであり、桃やぶどうの生産地としても有名です。

日曜	今日の給食のねらい	献立	3年リク	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
8(水)	栄養密度の高い野菜ブロッコリーについて知ろう	主食 ハヤシライス(ご飯) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	3年リク	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	877	29.4	24.6	2.7	新しい年が明けました。今年もおいしい給食で、皆さんを応援していきます! 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。
9(木)	おせち給食	主食 ご飯 主菜 ぶりの照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 筑前煮 副菜 黒豆煮 その他 牛乳								912	40.8	27.4	2.4	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・山の幸が盛り込まれたおせち料理が和食文化の象徴となり、ユネスコ無形文化遺産に登録される要因となりました。 【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。【筑前煮】根菜類やこんにやく、鶏肉など、さまざまな食材をいっしょに煮ることから「家族なかよく繁栄するように」という願いが込められています。【黒豆煮】「まめ」という言葉には、元気・丈夫・健康などの意味があり、「まめに働く」「まめに暮らす」という願いが込められています。
10(金)	春菊について知ろう	主食 ご飯 主菜 厚焼きたまご 主菜 鶏すきやき風煮 副菜 ほうれん草とツナの和え物 その他 牛乳								885	33.6	30.1	2.4	春菊は、キク科の野菜で独特の香りがあり、冬の鍋物には欠かせない野菜です。カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄などが多く、晩秋から春先までが旬です。今日の給食ではすきやき風煮に使っていますが、新鮮なものはサラダなどで食べるのもおすすめです。加熱すると苦みが強まりますが、生で食べるとその苦みが弱くなる特性があるためです。
14(火)	わかさぎについて知ろう	主食 ひじきご飯 主菜 わかさぎの唐揚げ(4尾) 副菜 豚汁 その他 チーズ その他 牛乳								823	33.0	29.9	3.2	わかさぎといえば、冬の凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らす釣りが有名です。丸ごと食べられるため、骨などから効率よくカルシウムをとることができます。今日は唐揚げにさせていただきます。
15(水)	本場四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 主菜 えびシューマイ(3個) 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳	3年リク							889	35.4	26.5	2.9	人気メニューの四川風麻婆豆腐は、本場の味を給食向けに研究して誕生しました。豆板醤(とうばんじゃん)や豆鼓醬(とうぢじゃん)などを使った本格派の味わいです。辛さは控えめにしていますが、ご飯といっしょに食べると辛さが和らぎますよ。
16(木)	豆をマメに食べよう	主食 とちおとめクリームサンド(食パン) その他 // (とちおとめクリーム) 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 海藻サラダ その他 牛乳	3年リク							888	31.8	28.7	3.6	トマト煮に使われている豆は赤いんげん豆とひよこ豆です。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれています。環境負荷が少ない豆類を、マメに食べましょう。
17(金)	さばかいどう鯖街道について知ろう	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし その他 牛乳								877	30.9	25.4	1.9	日本海側、福井県から京都府にかけて広がる若狭湾(わかさわん)。日本海の豊かな幸に恵まれ、古来より奈良や京都に魚介類が届けられてきました。また大陸に通じる海の道と、都へ通じる陸の道の交わる重要な交易の結節点でもありました。この若狭と都をつなぐ交易の道は、大量のさばが運ばれていたため「鯖街道」といわれています。
20(月)	給食週間 日本味めぐり 岡山県	主食 さわらのこうご寿司(こうご寿司) 主菜 // (焼きさわら2切れ) 副菜 そずり鍋 その他 桃のゼリー その他 牛乳								759	32.9	20.9	3.1	今週は給食週間です。今年も「日本味めぐり」で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。 今日は岡山県の料理です。温暖な気候を生かした農業が盛んで、有数の米どころであり、桃やぶどうの生産地としても有名です。

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ゲンです					
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
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

今月の献立のねらい
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	今日の給食のねらい	献立	3年リク	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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
21(火)	給食週間 日本味めぐり 北海道	主食 スープカレー(麦ご飯) 主菜 // (スープカレー) 副菜 // (焼き野菜) 副菜 大根のマリネ その他 牛乳	3年生の「卒業前にもう一度食べたい給食」リクエストです。					米 大麦		901				四方を海に囲まれた北海道は、豊かな自然環境に恵まれています。農業、漁業、酪農が盛んで、道内の食料自給率は200%です。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど私たちが食べている多くの食材が北海道産です。
22(水)	給食週間 日本味めぐり 岐阜県	主食 赤かぶご飯 主菜 みそカツ(2個) 副菜 寒天とわかめの和え物 副菜 すったて汁 その他 牛乳						米 砂糖		888				日本のほぼ中央に位置する岐阜県は、名古屋のベッドタウンとしての市町や、飛騨高山、日本の名湯の一つ下呂温泉や飛騨の温泉、世界遺産の白川郷などの観光地としても知られています。夏は暑く冬の寒さも厳しい典型的な盆地の気候です。県内の地場産物も多く、それらをもとにした郷土食も古くから受け継がれています。
23(木)	給食週間 日本味めぐり 大阪府	主食 お好み焼き風チーズトースト 主菜 肉すい 副菜 大根の昆布漬け その他 牛乳						パン(小麦・乳)		750				2025年4月から万博が開催される大阪府は、大阪湾を望む大阪平野を中心として発展しました。江戸時代には、瀬戸内海を通して北前船(きたまえぶね)などがもたらす諸国の産物が集まったことから「天下の台所」といわれました。現在でも「くだおれの町大阪」として有名です。
24(金)	給食週間 日本味めぐり 佐賀県	主食 ご飯 主菜 いわしののり揚げ 副菜 いか入りかけ和え 副菜 ირყყყყ その他 牛乳						米		929				佐賀県は、北に玄海灘(げんかいなだ)、南に有明海(ありあけかい)、中央にそびえる脊振(せぶり)山系、ふもとに広がる佐賀平野などの恵まれた地形から海産物をはじめとした多くの特産物を生み出しています。また、佐賀には日本最古の稲作遺跡が発見されており、日本の稲作の原点といわれています。
27(月)	給食週間 日本味めぐり 埼玉県	主食 かてめし 主菜 ゼリーフライ 副菜 ブロッコリーのおひたし 副菜 呉汁 その他 牛乳						米 砂糖		795				東京にアクセスがよい埼玉県は、多くの住宅地や商業都市をもつ県で、電車や高速道路なども整備されています。また、県西部や秩父には川や山や緑に恵まれた自然も数多くあり、県北部や東部は農産物が豊富です。小松菜やほうれん草、ブロッコリー、きゅうり、大豆などの生産量が多くなっています。
28(火)	給食週間 日本味めぐり 栃木県 しもつけ いっぱい day	主食 はちみつパン 主菜 下野鶏のハーブ焼き 副菜 白菜のサラダ 副菜 かんぴょうミネストローネ その他 いちご ※JAおやま提供 その他 牛乳						パン(小麦・乳) はちみつ		835				給食週間最終日のテーマは私たちの住む栃木県です。国分寺産の鶏肉を使ったハーブ焼きと、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうのミネストローネです。デザートはいちごはJAおやまより無償でいただいています。小学校と日にちがずれてしまいましたが、今月のしもつけいっぱいdayになります。
29(水)	里いもについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 あじフライ 副菜 里いものそばろみそ煮 副菜 ほうれん草と白菜のおひたし その他 牛乳						米		862				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、縄文から弥生時代ごろに日本に伝わったとされています。ひとつの親いもから子いも、孫いもと増えていくことから子孫繁栄の縁起の良い食材とされています。里いものどろっとしたおいしさを味わってください。
30(木)	ぼんかんについて 知ろう	主食 親子丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけののり和え 副菜 大根と生揚げのみそ汁 その他 ぼんかん その他 牛乳						米		863				今が旬の果物ぼんかんは、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。みかんと似ていますが、皮が少し固いのと種が多いのが特徴で、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。
31(金)	給食室の手作り デザート を味わって ね	主食 焼きそば 主菜 焼き餃子(2個) 副菜 白菜のスープ その他 とちおとめミルクゼリー 副菜 牛乳	3年リク					焼きそば(小麦)		762				今日のデザートは、栃木県産の牛乳といちごを使った2層の手作りゼリーです。給食の提供数が少ない時しか作れない特別なデザートなので、3年間で一度は食べられるようにしています。