



# 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

**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。

一口メモ

日曜	今日の給食のねらい	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
2(月)	発酵食品 納豆について 知ろう 	主食 ご飯 主菜 納豆 副菜 小松菜とたまごの塩炒め 副菜 鶏団子汁 その他 牛乳		納豆	小松菜 にんじん	きくらげ キャベツ	米	サラダ油	802	34.8	22.5	2.3	微生物の力で作られる食品を発酵食品といいます。納豆菌を大豆にかけて温めると菌が増えてネバネバや香りの成分を作り出し、納豆ができます。アミノ酸などの旨味成分やビタミンなど、大豆にはなかった栄養も生まれます。納豆のほかにも、酒、酢、しょうゆ、みそ、ヨーグルトなども発酵食品です。
3(火)	旬を 味わおう ほうれん草 	主食 ご飯 主菜 いなだと大根のうま煮 副菜 ほうれん草とキャベツのからし和え 副菜 白菜のみそ汁 その他 牛乳		いなだ	にんじん	しょうが 大根	米	砂糖 だんご サラダ油	887	34.5	28.4	2.6	一年中店に並ぶほうれん草ですが、旬の時期のほうれん草は特に栄養豊富で味もおいしくなります。カロテン、ビタミンC、無機質、特に鉄は野菜の中でもトップクラスです。成長期のみなさんには、ぜひ食べてほしい野菜のひとつです。
4(水)	白菜が たっぷり 中華丼に ついて 知ろう 	主食 中華丼(ご飯) 副菜 // (具) 主菜 肉シューマイ(3個) 副菜 わかめとたまごのスープ その他 牛乳		豚肉 いか	チンゲン菜 にんじん	しいたけ たけのこ 白菜	米	だんご ごま油	796	32.0	21.5	3.5	おいしい旬の白菜がたっぷりの中華丼。寒い季節にはとろみをついた料理がおいしいですね。実は中国には中華丼という料理はなく、日本生まれの料理とされています。昭和時代、ある中国料理店で八宝菜をご飯にかけてほしいという客の要望で誕生した説や、厨房のまかない料理だったという説があります。
5(木)	みずみずしく 甘い 冬大根を 味わおう 	主食 豚たま丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 大根の梅かつお和え 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳		豚肉 鶏卵		玉ねぎ グリンピース	米	砂糖 だんご	857	35.5	23.4	3.2	大根がおいしい季節になりました。一年中お店で売られています。冬の大根は甘みとみずみずしさがより増してきます。生で食べても、さっと炒めても、コトコト煮てもおいしい、和食にはなくてはならない食材です。今日は冬大根のおいしさが味わえる和え物にしました。
6(金)	チゲ スープで 体を 温めよう 	主食 ご飯 主菜 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 副菜 みそたまごチゲスープ その他 牛乳		豚肉 (牡蠣)	パプリカ 小松菜	玉ねぎ しめじ	米	だんご サラダ油 ごま油	783	31.3	23.4	2.9	寒くなってくると、体を温めてくれる食べ物が恋しくなりますね。韓国料理のひとつ「チゲ」は、キムチや野菜や豆腐、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品が多く使われています。
9(月)	ねっとり ホクホクの 里いもを 味わおう 	主食 ご飯 主菜 いかのしょうが焼き 副菜 ほうれん草とツナの和え物 副菜 里いものそばろみそ煮 その他 牛乳		いか		しょうが	米		866	37.6	24.3	2.7	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名前がつけました。寒い季節、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、里いもとひき肉、生揚げといっしょにみそ味で煮つけました。
10(火)	いろいろ 使える 切り干し 大根 	主食 豚肉と切干大根のピビンパ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 はるさめとベーコンのスープ その他 牛乳		豚肉 油揚げ		しょうが 切り干し大根 しいたけ	米	砂糖 ごま ごま油	791	31.3	21.6	3.0	切干大根は、大根を細く切って天日(てんび)で干して乾燥させたものです。干すことで水分が抜けて長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。食物繊維を多く含んでいるので、腸内環境をよくするのに役立ちます。今日はピビンパ丼の具にしています。切り干し大根が豚肉のうま味をたっぷり吸い込んでくれるので食べ応えも出ます。
11(水)	体が 温まる 料理 おでんを 味わおう 	主食 ご飯 手作りじゃこふりかけ 主菜 おでん 副菜 鶏肉ときこのソテー その他 りんご その他 牛乳		かつお節	昆布 ちりめんじゃこ		米	砂糖 ごま	803	33.4	18.1	3.1	かつお節と昆布でとっただしにしょうゆで味をつけ、さつま揚げや大根、こんにゃくなどの「タネ」と呼ばれる具材を入れて煮込んだ料理がおでんです。地域によって特徴がある具材を使います。寒いこの時期にじっくり煮込んだおでんを食べて、体を温めましょう。
12(木)	丸ごと 食べられる 魚 きびなご 	主食 ミニ米粉パン みそ煮込みうどん 主菜 きびなごのカリカリフライ(3尾) 副菜 和風サラダ その他 牛乳		豚肉 だしかつお節 油揚げ かまぼこ みそ	にんじん	しいたけ ねぎ	パン(小麦・乳)	砂糖 ごま 砂糖	771	38.3	25.5	3.8	きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚です。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っぷりとれます。今日は、細かく切ったじゃがいもを衣にしたフライです。カリカリとした食感を味わってください。



# 12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
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)

今月の献立のねらい  
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	献立	使用食品	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
13(金)	豆をマメに食べよう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 手作り福神漬け 副菜 フルーツヨーグルト その他 牛乳	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	915	30.3	22.6	3.3	カレーに使われているいんげん豆は世界各地で日常的に食べられている豆のひとつで、皮の色や模様の違いで大福豆(おおふくまめ)、金時豆、虎豆などの種類があります。レンズ豆は、光学レンズの語源ともなったくらい凸レンズの形にそっくりです。環境負荷が少なく食物繊維たっぷりの豆類を、マメに食べましょう。
16(月)	小松菜をみそ汁で味わおう	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ソース 副菜 白菜のごま和え 副菜 小松菜とたまごのみそ汁 その他 牛乳	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	838	33.4	23.7	2.6	給食でもおなじみの野菜、小松菜にはカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。野菜の中ではめずらしくカルシウムが多いのも特徴です。強いアク成分であるシュウ酸がほとんど含まれていないため、ほうれん草のようにゆでてアク抜きをする必要がなく生で食べることもできますよ。
17(火)	生揚げについて知ろう	主食 チャーハン 主菜 生揚げのチリソース 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳	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	804	31.9	30.1	3.3	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期の中学生には特に食べてほしい食材のひとつです。今日は、小麦粉をつけて揚げた生揚げにチリソースをからめていただきます。
18(水)	旬を味わおう みかん	主食 ご飯 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 みかん その他 牛乳	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	802	33.9	16.7	3.2	みかんの外皮をむいた後は、なるべく白いすじを取らずに袋ごと食べましょう。すじや袋には果肉部分よりも多くヘスペリジンが含まれています。皮を乾燥させたものは、漢方の生薬(しょうやく)・陳皮(ちんぴ)になります。昔から、皮を干したものを風呂に入れたり、皮を砂糖と煮て食べたりと健康維持に役立ててきました。
19(木)	しもつけいっぱい day	主食 黒糖ロールパン 主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	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	833	34.1	27.3	3.2	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」、栃木県や下野市の地場産物を使った献立をお届けします。今日は洋風料理に和のテイストをとり入れたシチューです。下野市産のかんぴょうやごぼう、栃木県産の豚肉を使用し、豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げています。
20(金)	とうじ冬至行事食	主食 ご飯 主菜 鶏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和え 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	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	897	31.9	25.2	2.8	今年の冬至(とうじ)は、明日21日です。冬至は、太陽が出ている時間が一年中でいちばん短い日のことです。日本では昔から冬至の日には、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入り、かぼちゃを食べる風習があります。本来かぼちゃは夏の野菜ですが、野菜の少ない冬まで保存ができる貴重な野菜だったのです。
23(月)	ポトフについて知ろう	主食 チーズコートトースト 主菜 チキンと白菜のポトフ 副菜 海藻サラダ その他 牛乳	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	776	30.9	29.0	3.2	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のひとつです。肉や野菜をたっぷり入れてじっくり煮込んで作ります。
24(火)	ごじる呉汁について知ろう	主食 ごまわかめご飯 主菜 たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ) 副菜 // (野菜あん) 副菜 呉汁 その他 牛乳	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	781	32.9	17.6	3.0	大豆を使った郷土料理は日本全国にありますが「呉汁」もそのひとつです。大豆を水に浸しすりつぶしたものを「呉(ご)」または「餡」といい、呉汁は、呉をみそ汁にした料理です。収穫した大豆は秋から冬にかけて出回るため、その季節に穫れる野菜と合わせた呉汁として食べられてきました。
25(水)	セレクト給食	主食 スパゲティミートソース(麺) 主菜 // (ミートソース) 副菜 雪だるまの野菜スープ その他 セレクトデザート(チョコケーキ) その他 // (いちごケーキ) その他 // (みかんゼリー) その他 牛乳	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	789	31.6	23.5	3.2	今年最後の給食は、恒例のデザートセレクトです。集計結果は、チョコケーキが340人、いちごケーキが183人、桃のゼリーが79人でした。明日から冬休み、1月の給食でまたお会いしましょう!

