

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。

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	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)	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		
			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				
21(水)	給食週間 日本味めぐり 栃木県	主食 かみのかわ黒チャーハン	鶏肉 卵		にら さやいんげん	にんにく 玉ねぎ かん びょう キャベツ	米 砂糖	サラダ油	811	世界的な創作折り紙作家の吉澤章氏が上三川出身であることから「ORIGAMI」のまちかわとして有名です。町おこしの為にかみのかわBQグルメ研究会が開発したご当地グルメ【上三川黒チャーハン】は上三川の特産物と特製の《黒チャーハンソース》を使って作られています。今日はこのソースを使って作ります。		
		主菜 焼きギョーザ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら 人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜	でんぶん 砂糖 小麦 粉	サラダ油	29.9			
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	ほうれん草	ねぎ		ごま	23			
		その他 牛乳		牛乳					4.4			
22(木)	給食週間 下野市の姉妹都市 ドイツ ディーツ ヘルツ タール	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はち みつ 砂糖		876	令和7年度は、下野市がドイツのシュタインブリュッケン(現ディーツヘルツタール)と姉妹都市締結をして50周年の年になります。シュタインブリュッケンはドイツ語で「石橋」を意味し、旧石橋町と同じ名前が取り持つ縁がきっかけで姉妹都市になりました。		
		主菜 ケーニヒスペルガー・クロプセ(ミートボールのクリーム煮)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム 白菜	でんぶん 砂糖 ホワイ トルウ(小麦 乳)	サラダ油	32.9			
		副菜 ジャーマンポテトサラダ	ベーコン		にんじん バセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		27.8			
		その他 りんご				りんご			3.2			
		その他 牛乳		牛乳								
23(金)	給食週間 日本味めぐり 青森県	主食 ご飯					米		838	青森県は、太平洋や日本海、津軽海峡、さらに陸奥湾という豊かな海に囲まれています。恵まれた自然環境から多くの農畜水産物が生産されています。ほたて、いか、たら、マグロなど水産物の水揚げも多く、様々な加工品も作られています。		
		主菜 イカメンチ	いか 大豆			玉ねぎ 生姜 にんにく (ブルーン)	パン粉 砂糖 でんぶん 小麦粉	サラダ油	26.9			
		副菜 ごぼうのでんぶ	油揚げ	だし煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油	19.9			
		副菜 せんべい汁	鶏肉	だし煮干し	人参	大根 しめじ ねぎ	里いも かやきせん (小麦)		2.4			
		その他 牛乳		牛乳								
26(月)	味めぐり 中国	主食 ご飯					米		902	中国の料理や、日本人の味覚に合うようにアレンジされた中国風の料理を、「中華料理」と呼んでいます。本場中国では、四川料理や広東料理などそれぞれの地方ごとの名前で呼んでいます。広大な中国では、地方ごとに気候・風土・特産物、人々の味の好みが違うため、地域ごとに異なる料理の文化が発展しました。		
		主菜 えびシュウマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂 糖 小麦粉	サラダ油	34			
		副菜 生揚げのマーボー炒め	豚肉 生揚げ みそ		人参	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 枝 豆(大豆)	でんぶん	サラダ油	28.1			
		副菜 バンサンマー			人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	2.3			
		その他 牛乳		牛乳								
27(火)	しまつけ いっぱい day	主食 下野鶏とかんぴょうの親子丢(ご飯)					米		810	「しまつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。 今日の親子丢は、下野市産の鶏肉とかんぴょうを使って作ります。 今年もJAさんからいちごをいただきました。		
		主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ かんぴょう グ リンピース	砂糖 でんぶん		32			
		副菜 実だくさんみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	大根 白菜 ねぎ			22.7			
		その他 【寄贈予定】いちご				いちご			2.6			
		その他 牛乳		牛乳								
28(水)	さばかいどう 鯖街道について 知ろう	主食 ご飯					米		880	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束点でもありました。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。		
		主菜 さばの味噌煮	さば みそ				砂糖 米粉		31.3			
		副菜 肉じゃが	豚肉 だしかつお節		人参 さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油	25.5			
		副菜 ほうれん草のからし和え			ほうれん草 人参	もやし			1.8			
		その他 牛乳		牛乳								
29(木)	ナポリタンについて 知ろう	主食 スパゲティナポリタン(麺)					スパゲティ	サラダ油	816	“ナポリタン”は日本発祥のスパゲティで、昭和20年代に、横浜のホテルニューグランドで考案されたといわれています。名前の由来は、イタリアのナポリがトマトの産地として有名なまちであり、トマトソースを使ったパスタが「ナポリ風」と呼ばれていたことにあります。日本生まれの洋食、おいしく食べましょう。		
		副菜 // (ソース)	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ		サラダ油	34.8			
		主菜 オムレツ	鶏卵				でんぶん	サラダ油	26.5			
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ とう もろこし	じゃがいも		3.4			
		その他 牛乳		牛乳								
30(金)	里いもについて 知ろう	主食 ご飯					米		882	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。ひとつの里いもから子いも、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。今日は野菜や鶏肉といっしょに煮付けました。里いものどろっとしたおいしさを味わってみましょう。		
		主菜 さけフライ	さけ	のり		(ブルーン)	パン粉	サラダ油	34.4			
		副菜 里芋と鶏肉の含め煮	鶏肉 生揚げ		人参	大根	里いも こんにゃく 砂 糖 でんぶん		24.1			
		副菜 小松菜と白菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし			2.3			
		その他 牛乳		牛乳								