

1月 給食献立予定表 下野市立 石橋中学校			使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです						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  ※ 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。
			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		
日曜	今日の給食のねらい	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	一口メモ	
	8(木)  豆をマメに食べよう 	主食 フルーツクリームサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		858 31.8 29 2.9  “豆と豚肉のトマト煮”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。苦手という人の多い豆料理ですが、じっくり煮込んでおいしく作るののでしっかり食べましょう。	
		その他 //		牛乳		もも バイナップル		クリーム(乳)		
		主菜 豆と豚肉のトマト煮	豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ (ブルーん)	じゃがいも	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	人参	きゅうり 大根	ドレッシング(レモン ゆず ライム)			
		その他 牛乳		牛乳						
	9(金)  おせち給食	主食 ご飯					米		909 38.6 29.3 2.3  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作られたおせち料理は、和食が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】根菜類やこんにゃく、鶏肉など、さまざまな食材をいっしょに煮ることから「家族なかくよく繁栄するように」という願いが込められています。	
		主菜 ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖			
		副菜 紅白なます			人参	大根	砂糖	ごま		
		副菜 筑前煮	鶏肉 だしかつお節		さやいんげん 人参	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						
	13(火)  ほうれん草をしっかり食べよう	主食 三色丼(ご飯)					米		804 36.6 23.2 2.6  ほうれん草の旬は11～2月で、霜が降りると甘みが増します。旬のほうれん草は、夏にくらべて栄養素がぐっと増えます。それだけでなく、甘みも増していっそうおいしくなるですよ。	
		主菜 //	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		主菜 //	鶏肉			生姜	砂糖			
		副菜 //			ほうれん草	もやし		ごま		
		副菜 白菜と油揚げのみそ汁	味噌 油揚げ	だし煮干	人参	白菜 ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	14(水)  あじを味わおう	主食 ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	しいたけ 枝豆(大豆)	米 砂糖	サラダ油	840 33.7 24.6 3.3  あじは、くせがない魚で、味が良いことから「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。	
		主菜 アジフライ	アジ	のり		(ブルーん)	でんぶん パン粉	サラダ油		
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		人参 にら		じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
	15(木)  栄養密度の濃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)					米		872 29.1 24.5 2.9  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、中学生にはモリモリ食べてほしい野菜です。	
		主菜 //	豚肉		人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく グリンピース	ブラウンルウ(小麦・乳・鶏肉・りんご・大豆)	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 人参	きゅうり とうもろこし				
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
	16(金)  すき焼きについて知ろう	主食 ご飯					米		809 33.7 22 2.3  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」という名前がつけました。牛肉を使って作ることの多い料理ですが、今日は鶏肉を使って甘辛いたれて煮て作ります。	
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵	だしこんぶ			砂糖 でんぶん	サラダ油		
		副菜 鶏すきやき風煮	鶏肉 焼き豆腐		人参	ねぎ 白菜 えのきたけ	しらたき 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 人参	もやし				
		その他 牛乳		牛乳						
	19(月)  給食週間 日本 味めぐり 熊本県	主食 高菜飯	ベーコン		高菜	ねぎ 生姜	米 砂糖	サラダ油 ごま油	847 29.6 27 2.8  活火山・阿蘇山があることから別名“火の国”と呼ばれる熊本県。全国的にもよく知られている人気の「くまモン」は2011年に初代ゆるキャラグランプリを受賞しています。また、千円札に印刷されている、ペスト菌を発見した北里柴三郎博士は熊本県の出身です。	
		主菜 きびなごのカリカリフライ(3尾)		きびなご(魚卵)		生姜	砂糖 でんぶん 米粉 玄米粉 じゃがいも	サラダ油		
		副菜 れんこんサラダ			人参	れんこん とうもろこし きゅうり	砂糖	ドレッシング(大豆) ごま		
		副菜 タイピーエン	豚肉 えび いか		人参	玉ねぎ きくらげ 白菜 たけのこ 生姜	春雨	サラダ油 ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
	20(火)  給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 帯広豚丼(ご飯)					米		882 34 19.7 2.6  北海道では、四季折々の気候や豊かな大地を活かして、農業や酪農が盛んに行われています。 北海道の道内での食料自給率は200%です。じゃがいも・人参・玉ねぎの出荷量は全国1位です。特にじゃが芋の生産量は全国の80%。今日はじゃが芋を使って手作りのいも団子汁を作ります。	
		主菜 //	豚肉			玉ねぎ	砂糖	サラダ油		
		副菜 手作りいも団子汁	鶏肉 だしかつお節	だし昆布	人参	ごぼう 白菜 ねぎ	じゃがいも でんぶん	サラダ油		
		副菜 大根と昆布のサラダ		昆布		大根 きゅうり	ドレッシング(レモン)	ごま		
		その他 ハスカップゼリー				ハスカップ	砂糖			
		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。

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

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  
※ 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	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		
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 かんぴょう キャベツ	米 砂糖	サラダ油	811 29.9 23 4.4	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”のまにかみの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	てんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	ほうれん草	ねぎ		ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
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 32.9 27.8 3.2	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 ケーニヒスベルガー・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	てんぷん 砂糖 ホワイトトルウ(小麦 乳)	サラダ油		
		副菜 ジャーマンポテトサラダ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖			
		その他 りんご				りんご				
		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 26.9 19.9 2.4	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、タラ、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 てんぷん 小麦粉	サラダ油		
		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		
		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 かやさせん(小麦)			
		その他 牛乳		牛乳						
26(月)	味めぐり 中国	主食 ご飯					米		902 34 28.1 2.3	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 てんぷん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		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 枝豆(大豆)	てんぷん	サラダ油		
		副菜 バンサンスー			人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
27(火)	しもつけ いっぱい day	主食 下野鶏とかんぴょうの親子丼(ご飯)					米		810 32 22.7 2.6	「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実施します。今日の親子丼は、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 てんぷん			
		副菜 実たくさんみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	大根 白菜 ねぎ				
		その他 【寄贈予定】いちご				いちご				
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g 塩分2.5g未満