

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								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						
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	“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でしっかりと食べましょう。		
		その他 // (フルーツクリーム)		牛乳		もも バイナップル	クリーム(乳)	31.8			
		主菜 豆と豚肉のトマト煮	豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆	人參 トマト	玉ねぎ (ブルーン)	じゃがいも	サラダ油	29			
		副菜 海藻サラダ	昆布 わかめ	人參	きゅうり 大根	ドレッシング(レモン ゆず ライム)		2.9			
		その他 牛乳		牛乳							
9(金)	おせち 給食 	主食 ご飯				米		909	五穀豊穣(ごくほうじょう)、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		38.6			
		副菜 紅白なます		人參	大根	砂糖	ごま	29.3			
		副菜 筑前煮		さやいんげん 人參	しいたけ れんこん	里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油	2.3			
		その他 牛乳		牛乳							
13(火)	ほうれん 草をしつ かり食べ よう 	主食 三色丼(ご飯)				米		804	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、甘みも増していっておいしくなるんですよ。		
		主菜 // (いりたまご)	鶏卵			砂糖	サラダ油	36.6			
		主菜 // (鶏そぼろ)	鶏肉		生姜	砂糖		23.2			
		副菜 // (ごま和え)		ほうれん草	もやし		ごま	2.6			
		副菜 白菜と油揚げのみそ汁	味噌 油揚げ	だし煮干	人參	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	人參	しいたけ 枝豆(大豆)	米 砂糖	840	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		(ブルーン)	でんぶん パン粉	33.7			
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	だし煮干 豆腐 みそ		人參 にら		じゃがいも	24.6			
		その他 牛乳		牛乳				3.3			
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	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、カルテン、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 // (ハヤシソース)	豚肉		人參	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく グリーンピース	ブロウルウ(小麦・乳・鶏肉・りんご・大豆)	29.1			
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 人參	きゅうり とうもろこし		24.5			
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				2.9			
		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	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」という名前がつきました。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で煮て作ります。		
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵	だしこんぶ			砂糖 でんぶん	33.7			
		副菜 鶏すきやき風煮	鶏肉 焼き豆腐		人參	ねぎ 白菜 えのきたけ	しらたき 砂糖	22			
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 人參	もやし		2.3			
		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 ごま油	847	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	29.6			
		副菜 れんこんサラダ			人參	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	27			
		副菜 タイピーエン	豚肉 えび いか		人參	玉ねぎ きくらげ 白菜 たけのこ 生姜	春雨 サラダ油 ごま油	2.8			
		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	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 // (具)	豚肉			玉ねぎ	砂糖 サラダ油	34			
		副菜 手作りいも団子汁	鶏肉 だしこお節	だし昆布	人參	ごぼう 白菜 ねぎ	じゃがいも でんぶん サラダ油	19.7			
		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	2.6			
		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。

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				
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		
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。		
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			
豆腐	わかめ	ほうれん草	ねぎ		ごま	23			
	牛乳					4.4			
				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。		
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(小麦・乳)	サラダ油	32.9			
ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		27.8			
			りんご			3.2			
	牛乳								
				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、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。		
いか 大豆			玉ねぎ 生姜 にんにく (ブルーイング)	パン粉 砂糖 でんぶ ん 小麦粉	サラダ油	26.9			
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			
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			
	牛乳								
				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。		
えび たら			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂 糖 小麦粉	サラダ油	34			
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			
		人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	2.3			
	牛乳								
				米		810	「しあつけいっぽいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。		
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	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。		
豆腐 みそ	だし煮干し	人参	大根 白菜 ねぎ			22.7	今年もJAさんからいちごをいただきました。		
			いちご			2.6			
	牛乳								
2年生 スキー学習									