

# 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。

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(水)	受験応援メニュー	主食 ソースカツ丼 (ご飯)					米		817 kcal 33.4 g 19.2 g	今日はいよいよ受験シーズン本番を迎える3年生を応援する献立、「受験に勝つ!」「そうす!カツ!」丼です。 でも、試験の直前は緊張で胃腸の働きが弱まっていることがあるので、揚げ物など重い料理は控えるにしましょう。験(げん)を担ぐならお早めに!
		主菜 " (ソースカツ2個)	豚肉 大豆			(りんご)	パン粉 でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	白菜 もやし				
		副菜 実だくさんみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	小松菜 にんじん	大根 ねぎ				
	その他 牛乳		牛乳							
2(木)	みかんに ついて 知ろう	主食 コッペパン いちごジャム					パン(小麦・乳)		813 kcal 31.5 g 25.8 g	みかんの皮をむいた後は、白いすじを取らずに袋ごと食べましょう。すじや袋にはビタミンPという栄養素が多く、みかんに多く含まれるビタミンCの吸収を高める効果があるからです。
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	豚肉 ゆば(大豆) 豆乳 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	かんぴょう ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも ホワイト トルウ(小麦)	バター 生クリーム		
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー		サラダ油		
		その他 みかん				みかん				
	その他 牛乳		牛乳							
3(金)	しゅっせうお 出世魚 ぶりに ついて 知ろう	主食 ご飯					米		886 kcal 36.8 g 28.0 g	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」「ぶり」になります。冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。
		主菜 ぶりと大根のうま煮	ぶり だしかつお節		にんじん	しょうが 大根	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 小松菜とえのきたけのからし和え			小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 にとたまごのみそ汁	鶏卵 豆腐 みそ だしかつお節		にと にんじん		でんぷん			
	その他 牛乳		牛乳							
6(月)	健康と 福祉ゼミ 「骨を強く する献立」	主食 ご飯							829 kcal 39.3 g 25.3 g	今日は、「健康と福祉」ゼミで考えた「骨を強くする献立」です。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品や小魚、大豆製品。骨にカルシウムを定着させるためのビタミンDを含むさけやいわし、しいたけなどをとり入れた献立です。給食の時間にゼミの発表があります。
		主菜 さけとしいたけのチーズホイル焼き	さけ	チーズ		しいたけ				
		副菜 白菜サラダ	かつお節		ほうれん草	白菜 梅		サラダ油		
		その他 大根とわかめのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し わかめ	にんじん 小松菜	大根				
	その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	ごま アーモンド			
	その他 牛乳		牛乳							
7(火)	たいせつ 大雪 行事食	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま	784 kcal 30.9 g 19.5 g	今日は暦の上で「大きい雪」と書いて「大雪(たいせつ)」です。雪が激しく降り始めるころで、本格的な冬が始まることを知らせる日です。寒いこの時期に、じっくり煮こんだおでんを食べて、体を温めましょう。
		主菜 おでん	さつまあげ ちくわ うずらの卵 だし かつお節	昆布	にんじん	大根 かんぴょう	砂糖 じゃがいも こんにゃく			
		副菜 鶏肉ときこの炒め物	鶏肉		チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ		サラダ油		
		その他 チーズ		チーズ						
	その他 牛乳		牛乳							
8(水)	手作り 福神漬け を 味わおう	主食 チキンカレーライス (麦ご飯)					米 大麦		941 kcal 30.4 g 24.5 g	福神漬けは、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったタレにつけて作ります。今日は給食室で手作りした、やさしい味つけです。
		主菜 " (チキンカレー)	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	サラダ油		
		副菜 手作り福神漬け				きゅうり れんこん しょうが 大根	砂糖			
		その他 ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん バイナップル 桃	砂糖			
	その他 牛乳		牛乳							
9(木)	甘くて おいしい 冬大根を 味わおう	主食 チーズコーントースト		チーズ	パセリ	とうもろこし	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	838 kcal 34.0 g 30.6 g	大根は、お店には一年中並んでいる野菜ですが、夏に種をまき、秋の終わりから冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特長です。今日は、柔らかさと甘みを生かしたサラダで冬大根を味わいましょう。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油		
		副菜 大根のマリネ	ハム		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
10(金)	栄養 たっぷり! 冬の 春菊	主食 ご飯					米		819 kcal 32.6 g 24.7 g	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、鉄分などが多く、旬は晩秋から春先にかけてです。今日の給食ではすきやき風煮に使っていますが、新鮮なうちにサラダなどで食べるのもおすすめです。加熱すると出てくる苦みが生だと弱まる性質があるためです。
		副菜 手作りじゃこふりかけ	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま		
		主菜 豚すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		春菊	ねぎ 白菜 しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油		
		副菜 ほうれん草とツナの和え物	まぐろ		ほうれん草	もやし とうもろこし		ドレッシング(大豆)		
	その他 牛乳		牛乳							
13(月)	冬が旬の 野菜 白菜	主食 コッペパン チョコクリーム					パン(小麦・乳)		872 kcal 34.6 g 29.0 g	白菜は今がおいしい旬の時期です。寒さが厳しくなって霜が降りるほどおいしくなるといわれています。火を通すとかさが減りたくさん食べられます。この時期には鍋物にも欠かすことができない野菜です。
		主菜 鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜	じゃがいも ホワイト トルウ(小麦)	サラダ油		
		副菜 大豆のサラダ	大豆 ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ レモン		ドレッシング		
		その他 りんご				りんご				
	その他 牛乳		牛乳							

