

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

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。

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
8(水)	おせち給食	主食 わかめご飯 主菜 いなだの照り焼きたれかけ 副菜 紅白なます 副菜 筑前煮 その他 牛乳		わかめ			米 砂糖		850				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。
9(木)	栄養密度の高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) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 りんごゼリー その他 牛乳					米		849				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、成長期の皆さんにぜひ食べてほしい野菜です。
10(金)	ビタミンDが不足しやすい予防しましょう	主食 ご飯 主菜 厚焼きたまご 主菜 鶏すきやき風煮 副菜 小松菜とツナの和え物 その他 牛乳					米		852				ビタミンAは皮膚や鼻・のどの粘膜を健康にし、ビタミンCは、免疫力を高めてくれます。この時期、これらの栄養素を意識してとりましょう。毎日の給食では、ビタミンAが多い「にんじん」や、ビタミンCが多い「キャベツ」「小松菜」「ブロッコリー」などが使われています。
14(火)	あじを味わおう	主食 ひじきご飯 主菜 アジフライ(醤油がけ) 副菜 豚汁 その他 牛乳					米 砂糖		805				あじは、くせがなくうま味がある魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説もあるくらいです。目が大きくて尾ひれのところに「せいご」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。
15(水)	旬のほうれん草を味わおう	主食 ご飯 主菜 麻婆豆腐 主菜 えび焼売(3個) 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳					米		859				一年中、お店で売られているほうれん草ですが、おいしくなる旬は冬です。収穫する前に冷たい空気にさらされることでほうれん草のもつ甘みが増し、栄養も増えます。中華風の手作りドレッシングであえたサラダをしっかりと食べましょう。
16(木)	しもつけいっぱいday	主食 はちみつパン 主菜 下野鶏のハーブ焼き 副菜 白菜のサラダ 副菜 かんぴょうミネストローネ その他 牛乳					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		820				今日は「しもつけいっぱいday」です。下野市産や栃木県産の農作物がたくさん使われています。今日は、国分寺産の鶏肉を使ったハーブ焼きと、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうのミネストローネです。
17(金)	さばいかいどう 鯖街道について知ろう	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし その他 牛乳					米		858				その昔、福井県と京都府をつなぐ交易の道は、大量の鯖が運ばれるのに使われていたため「鯖街道」と呼ばれていました。福井県から京都府にかけて広がる若狭湾(わかざわん)は日本海の豊かな海の幸に恵まれ、その豊富で新鮮な魚介類は古来の都である京都や奈良で珍重されました。

1月20日から25日は、下野市の学校給食週間です。給食の献立で日本の味めぐりをしましょう。

20(月)	給食週間 日本味めぐり 岡山県	主食 さわらのこうご寿司(こうご寿司) 主菜 // (焼きさわら3切) 副菜 そずり鍋 その他 桃のゼリー その他 牛乳					米 砂糖		779				今週は給食週間です。毎日日替わりで、日本各地の郷土料理やその地域の特産物を使った料理を味わいましょう。 今日は岡山県の料理です。温暖な気候を生かした農業が盛んで、有数の米どころとして、さらには桃やぶどうの生産地として有名です。
-------	-----------------	--	--	--	--	--	------	--	-----	--	--	--	--

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

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。

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
21(火)	給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 スープカレー(麦ご飯)					米 大麦		854	32.9	24.6	3.0	四方を海に囲まれる北海道は、豊かな自然環境に恵まれています。農業、漁業、酪農が盛んで、道内の食料自給率は200%です。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど私たちが食べている多くの食材が北海道産です。
		主菜 // (スープカレー)	だしかつお節	だし昆布	にんじん ブロccoli かぼちゃ トマト	にんにくしょうが 玉ねぎ れんこん (ブルー)	じゃがいも カレールウ (小麦・りんご)	バター サラダ油					
		副菜 // (鶏肉のソテー)	鶏肉			にんにく							
		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					
		その他 牛乳		牛乳									
22(水)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	主食 赤かぶご飯			大根菜 しそ	かぶ	米 砂糖		921	34.2	27.9	3.9	日本のほぼ中央に位置する岐阜県は、日本の名湯の下呂温泉や飛騨の温泉、世界遺産の白川郷などの観光地としても知られています。夏は暑く冬の寒さも厳しい典型的な盆地の気候です。県内の地場産物も多く、それらをもとにした郷土食も古くから受け継がれています。
		主菜 みそカツ(小学校1個中学校2個)	豚肉 大豆 みそ				てんぷん パン粉 砂糖	サラダ油					
		副菜 寒天とわかめの和え物	寒天 わかめ	にんじん	キャベツ			ドレッシング(りんご)					
		副菜 すったて汁	大豆 豆腐 みそ だし かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう	里いも						
		その他 牛乳		牛乳									
23(木)	給食週間 日本 味めぐり 大阪府	主食 お好み焼き風チーズトースト		チーズ 青粉		しょうが (りんご)	パン(小麦・乳)		722	35.3	26.3	3.7	2025年4月から万博が開催される大阪府は、大阪湾を望む大阪平野を中心として発展しました。江戸時代には、瀬戸内海を通して北前船(きたまえぶね)などがもたらす諸国の産物が集まったことから「天下の台所」といわれました。現在でも「くだおれの町大阪」として有名です。
		主菜 肉すい	牛肉 豆腐 油揚げ かまぼこ だし かつお節	だし昆布	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜							
		副菜 大根の昆布和え		昆布	にんじん	大根 きゅうり		オリーブオイル					
		その他 牛乳		牛乳									
24(金)	給食週間 日本 味めぐり 佐賀県	主食 ご飯					米		899	37.4	29.7	1.4	佐賀県は、北に玄海灘(げんかいなだ)、南に有明海(ありあけかい)、中央にそびえる脊振(せぶり)山系、ふもとに広がる佐賀平野などの恵まれた地形から海産物をはじめとした多くの特産物を生み出しています。また、佐賀には日本最古の稲作遺跡が発見されており、日本の稲作の原点といわれています。
		主菜 いわしののり揚げ	いわし	青粉			米粉	サラダ油					
		副菜 いか入りかけ和え	いか みそ		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま					
		副菜 ிரியாகி	鶏肉 焼き豆腐 だし かつお節		にんじん	ごぼう もやし ねぎ えのきたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
27(月)	大根について 知ろう	主食 親子丼(ご飯)					米		816	36.0	24.5	2.9	1月7日に七草がゆを食べる習慣がありますが、スズシロとして登場するのが大根です。この日に七草がゆを食べると良いといわれるのは、冬枯れで採れる作物の少ない冬に不足しがちなビタミンCや無機質を補うため、また正月のごちそうで弱った胃腸をいたわる食事として理にかなっていたんですね。
		主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ グリンピース	てんぷん 砂糖						
		副菜 小松菜とえのきたけののり和え		のり	小松菜 にんじん	もやし えのきたけ							
		副菜 大根と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし 煮干し	にんじん	大根							
		その他 牛乳		牛乳									
28(火)	豆を マメに 食べよう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン)					パン(小麦・乳)		898	31.2	29.8	3.1	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。美容と健康に役立つ豆類を、マメにたっぷり食べましょう。
		その他 // (フルーツクリーム)		牛乳		パイナップル みかん	砂糖	クリーム					
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも てんぷん 砂糖	サラダ油					
		副菜 キャベツとコーンのサラダ(小袋ドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング(トマト)					
		その他 牛乳		牛乳									
29(水)	里いもについて 知ろう	主食 ご飯					米		821	34.7	20.5	3.1	煮物やけんちん汁などと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。ひとつの親いもから子いも、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。今日は野菜や挽肉といっしょに煮付けました。里いものトロとしたおいしさを味わいましょう。
		主菜 モロのコンソメ立田フライ	モロ				てんぷん	サラダ油					
		副菜 里いものそばろ煮	鶏肉 生揚げ みそ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	里いも こんにゃく てんぷん 砂糖						
		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							
		その他 牛乳		牛乳									
30(木)	旬を 味わおう 「いちご」	主食 スパゲティミートソース(麺)					スパゲティ	サラダ油	761	33.0	22.0	2.8	栃木県はいちごの生産量、収穫量が日本一です。代表的な「とちおとめ」は、甘みと酸味のバランスがよく、濃厚な味わいが特徴です。他にも、大粒の「スカイベリー」や甘くてジューシーな「とちひめ」新しい品種「とちあいか」などおいしいいちごがたくさん作られています。今日のいちご『とちあいか』は、JAおやまさんより頂きました。
		主菜 // (ミートソース)	牛肉 豚肉		トマト にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) 砂糖	サラダ油					
		副菜 角切野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろこし さやいんげん にんにく	じゃがいも						
		その他 いちご JAおやまさんより寄贈				いちご							
		その他 牛乳		牛乳									
31(金)	小松菜について 知ろう	主食 炒り卵鶏そばろ丼(ご飯)					米		788	36.9	23.0	2.6	小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン、鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養のため、給食には欠かせない食材です。
		主菜 // (具)	鶏卵 鶏肉			しょうが	砂糖 てんぷん	サラダ油					
		主菜 おひたし			ほうれん草	もやし		ごま					
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし 煮干し	小松菜 にんじん	ねぎ							
		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