

12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<br>大豆製品           | 牛乳・乳製品・<br>小魚<br>海そう | 緑黄色<br>野菜       | その他の<br>野菜<br>果物 | 穀類・いも類・<br>砂糖   | 油脂 |

今月の献立のねらい  
体を温め冬の寒さに負けない食事

エネルギー (kcal)  
たんぱく質 (g)  
脂質 (g)  
塩分 (g)

※ 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        | 一口メモ                       |  |      |
|-------|--|-------------------------|----------------------------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|--|------|
| 2(月)  | いわしの<br>つみれ汁<br>                | 主食 ごはん                  |                                  |               |               |                           | 米                 |                   | 800<br>35.6<br>21.4<br>2.7 | つみれは、魚を使ってつくるお団子です。今日はいわしのつみれを使って、ごぼうやねぎなどの野菜といっしょに汁物にしました。いわしには、血液をサラサラにする脂が入っています。しっかり食べましょう。                            |      |
|       |  | 主菜 納豆                   | 納豆                               |               |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
|       |  | 副菜 チンゲン菜とたまごの塩炒め        | 鶏卵 豚肉                            |               | チンゲン菜 人参      | きくらげ キャベツ 生姜              |                   | 砂糖 てんぷん           |                            |  | サラダ油 |
|       |  | 副菜 いわしのつみれ汁             | つみれ(いわし・たら) 味噌                   | だし煮干し         | 人参            | 生姜 ごぼう えのきだけ ねぎ 大根        |                   | 砂糖 てんぷん           |                            |  | サラダ油 |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 3(火)  | アーモンド<br>について<br>知ろう   | 主食 チーズコーントースト           |                                  | チーズ           | パセリ           | どうもろこし                    | パン(小麦・乳)          |                   | 815<br>34.5<br>28.8<br>3.6 | アーモンドは西アジアが原産で、大きくて固い種の部分を食べます。アーモンドの脂肪には、血液をサラサラにする働きがあります。その他、たんぱく質・ビタミン・無機質など優れた栄養も持っている食品です。                           |      |
|       |  | 主菜 インド煮                 | 豚肉 さつま揚げ                         |               | 人参 さやいんげん トマト | 玉ねぎ (ブルー)                 | じゃがいも こんにやく       | サラダ油              |                            |  |      |
|       |  | 副菜 アーモンドサラダ             |                                  |               | 人参            | キャベツ                      |                   | サラダ油 アーモンド        |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 4(水)  | 出世魚<br>とは?<br>                  | 主食 ごはん                  |                                  |               |               |                           | 米                 |                   | 877<br>36.1<br>29.2<br>2.8 | 成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚(しゅっせうお)」といいます。ぶりは、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、この時期とれるぶりは特に「寒ぶり」と呼ばれます。      |      |
|       |  | 主菜 いなだと大根のうま煮           | いなだ                              |               | 人参            | 生姜 大根                     | 砂糖 てんぷん           | サラダ油              |                            |  |      |
|       |  | 副菜 ほうれん草のからし和え          |                                  |               | ほうれん草 人参      | キャベツ                      |                   |                   |                            |  |      |
|       |  | 副菜 白菜のみそ汁               | 生揚げ 味噌                           | だし煮干し         | 人参            | 白菜 ねぎ                     |                   |                   |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 5(木)  | 旬を<br>味わおう<br>白菜   | 主食 中華丼(ごはん)             |                                  |               |               |                           | 米                 |                   | 799<br>33.0<br>23.2<br>3.2 | 白菜は、冬が旬の野菜です。漬物、サラダ、煮物など、どんな料理や味付けにも合い、特に鍋料理には欠かせません。今日は、今が旬である白菜の甘みが味わえる中華丼です。ごはんにのせて食べましょう。                              |      |
|       |  | 副菜 中華丼(具)               | 豚肉 いか                            |               | チンゲン菜 人参      | きくらげ たけのこ 白菜              | てんぷん              | サラダ油 ごま油 スープ(ごま油) |                            |  |      |
|       |  | 主菜 肉シューマイ【3個】           | 豚肉                               |               |               | 玉ねぎ 生姜                    | パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉   |                   |                            |  |      |
|       |  | 副菜 わかめとたまごのスープ          | 鶏卵                               | わかめ           | 人参 小松菜        | ねぎ                        |                   | ごま ごま油 スープ(ごま油)   |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 6(金)  | 小松菜を<br>みそ汁で<br>味わおう   | 主食 ごはん                  |                                  |               |               |                           | 米                 |                   | 827<br>34.8<br>24.3<br>2.7 | 小松菜にはβカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。また、カルシウムも多く含まれているので、歯や骨の健康維持にもよい野菜です。カルシウムや鉄の含有量は、ほうれん草の約2倍です。今日はみそ汁で味わいましょう。                  |      |
|       |  | 主菜 ハンバーグ和風ソース           | 鶏肉 豚肉 大豆                         |               | トマト           | 玉ねぎ にんにく 生姜 大根 レモン        | 砂糖 てんぷん           |                   |                            |  |      |
|       |  | 副菜 白菜のごまみそ和え            | 味噌                               |               | 人参            | はくさい もやし                  | 砂糖                | ごま                |                            |  |      |
|       |  | 副菜 小松菜のみそ汁              | 味噌 豆腐 油揚げ                        | だし煮干し         | 人参 小松菜        | えのきたけ                     |                   |                   |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 9(月)  | ねっとり<br>ホクホクの<br>里いも<br>       | 主食 ごはん                  |                                  |               |               |                           | 米                 |                   | 975<br>37.6<br>37.7<br>2.3 | 里いもは、山でとれる山いもに対して、里でとれるいもなのでこの名前がつけました。寒い季節、ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。今日は、里いもとひき肉、生揚げなどといっしょに味噌味で煮つけました。               |      |
|       |  | 主菜 さばの竜田揚げ              | さば                               |               |               | 生姜                        | てんぷん 米粉           | サラダ油              |                            |  |      |
|       |  | 副菜 ほうれん草の和風ドレッシング和え     |                                  |               | ほうれん草         | キャベツ どうもろこし               |                   | ごま ドレッシング(大豆)     |                            |  |      |
|       |  | 副菜 里いものそばろ煮             | 鶏肉 生揚げ 味噌 だし かつお節                |               | 人参 さやいんげん     | 玉ねぎ                       | こんにやく 里芋 砂糖 てんぷん  |                   |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 10(火) | 栄養満点<br>切干大根   | 主食 豚肉と切り干し大根のピピンパ丼(ごはん) |                                  |               |               |                           | 米                 |                   | 776<br>33.6<br>20.3<br>2.8 | 切り干し大根は、大根を切って天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長期保存ができ、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物繊維が多く含まれている食品です。                                |      |
|       |  | 主菜 // (具)               | 豚肉 油揚げ                           |               |               | にんにく 生姜 切り干し大根 しいたけ       | 砂糖                | サラダ油 ごま           |                            |  |      |
|       |  | 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル        |                                  |               | チンゲン菜 人参      | もやし                       |                   | ごま油               |                            |  |      |
|       |  | 副菜 春雨スープ                | ロースハム                            | わかめ           | 人参            | 白菜 たけのこ ねぎ 生姜             | 春雨                | サラダ油 スープ(ごま油)     |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 11(水) | おでんを<br>食べて体<br>を温めよう<br>      | 主食 手作りじゃこふりかけませごはん      | かつお節                             | 昆布 ちりめんじゃこ    |               |                           | 米 砂糖              | ごま                | 724<br>31.1<br>12.1<br>3.7 | おでんは、もともと田楽(でんがく)と言い、豆腐を焼いて味噌をつけたものが始まりとされています。その後、江戸時代の終わりには、今のようにいろいろな具材をいれて煮込む料理になりました。寒いこの時期に、じっくり煮こんだおでんを食べて、温まりましょう。 |      |
|       |  | 主菜 おでん                  | だしかつお節 さつまあげ(たら・いとより・えそ) ちくわ(たら) | 昆布            | 人参            | 大根 かんぴょう                  | 砂糖 こんにやく じゃがいも 米粉 | サラダ油              |                            |  |      |
|       |  | 副菜 ほうれん草と白菜のからし和え       | 焼き豚                              |               | ほうれん草 人参      | 白菜                        |                   |                   |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |
| 12(木) | 丸ごと<br>食べられる<br>魚<br>きびなご<br> | 主食 ミニ米粉パン               |                                  |               |               |                           | パン(小麦・乳)          |                   | 784<br>39.9<br>26.2<br>3.4 | きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたっぷりとれます。今日は細かく切ったじゃがいもが衣のフライです。カリカリとした食感を味わってみましょう。       |      |
|       |  | 主菜 味噌煮込みうどん             | 鶏肉 だしかつお節 油揚げ 味噌                 |               | 人参            | しいたけ ねぎ                   | うどん               |                   |                            |  |      |
|       |  | 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 じゃがいも 米粉 のパン粉 玄米粉 てんぷん | サラダ油              |                   |                            |  |      |
|       |  | 副菜 もやしとサラダチキンの和風サラダ     | 鶏肉                               | わかめ           | 人参            | もやし                       | 砂糖                |                   |                            |  |      |
|       |  | その他 牛乳                  |                                  | 牛乳            |               |                           |                   |                   |                            |  |      |

12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

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  | 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) | 一口メモ |     |  |
|-------|-----------------|---|-------------------------|----------------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------|--------------|-----------|--------|--------|------|-----|--|
|       |                 |   | 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<br>大豆製品           | 牛乳・乳製品・<br>小魚<br>海そう | 緑黄色<br>野菜       | その他の<br>野菜<br>果物 | 穀類・いも類・<br>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    |              |           |        |        |      |     |  |
| 13(金) | チゲスープで体を温めよう    | 主食 ごはん<br>主菜 豚肉のオイスター炒め<br>副菜 春巻<br>副菜 たまごチゲスープ<br>その他 牛乳   | 豚肉 (牡蠣)                 |                      | パプリカ チンゲン菜      | 玉ねぎ しめじ          | 米                 |               |              |           | 905    | 28.6   | 33.9 | 3.1 | 寒くなると、体を温めてくれる料理がおいしく感じます。チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜や豆腐を入れ煮込んだ料理です。にんにくや生姜、にら、ねぎ、唐辛子など、体を温めてくれる食材がたくさん入っています。                                 |
| 16(月) | 鶏肉を味わおう         | 主食 チャーハン<br>主菜 鶏肉のチリソースがらめ<br>副菜 ワンタンスープ<br>その他 牛乳  | 鶏卵 豚肉 なたと (牡蠣)          |                      | 人参              | ねぎ しいたけ グリンピース   | 米 砂糖 でんぷん         | サラダ油 スープ(ごま油) |              |           | 809    | 35.7   | 28.7 | 3.3 | 鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて脂肪がやや少なく、あっさりとしていて消化のよい肉です。鶏肉を大きく分けると、手羽、胸、ささみ、ももになります。また残った骨は「鶏がら」といっておいしいスープが作れます。                                      |
| 17(火) | ヨーグルトの栄養について知ろう | 主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん)<br>主菜 // (カレー)<br>副菜 大根とツナのサラダ<br>副菜 県産乳ヨーグルト<br>その他 牛乳   | 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆          |                      | トマト 人参          | にんにく 玉ねぎ         | 米 大麦              | サラダ油          |              |           | 897    | 30.1   | 27.8 | 3.2 | ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌には、悪玉菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて病気から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。   |
| 18(水) | 旬を味わおう ほっけ      | 主食 ごはん<br>主菜 ほっけの塩焼き<br>副菜 ひじきの炒め煮<br>副菜 豚汁<br>その他 牛乳   | ほっけ                     |                      |                 |                  | 米                 |               |              |           | 784    | 36.5   | 19.6 | 3.1 | ほっけは、日本海やロシア沿岸などでとれる魚で、特に北海道でとれるほっけが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。今日は脂ののったほっけを塩焼きいただきます。   |
| 19(木) | しもつけいっぱい day    | 主食 黒糖ロールパン<br>主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー<br>副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>その他 牛乳  | 鶏肉 ゆば(大豆) 味噌 豆乳         | 牛乳                   | 人参 さやいんげん       | 玉ねぎ かんぴょう        | パン(小麦・乳) 黒砂糖      | サラダ油          |              |           | 804    | 32.0   | 25.4 | 3.2 | 今日の和風シチューは、下野市産のかんぴょうや栃木県産の豚肉を使用しています。豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げられています。サラダのカリフラワーはロマネスコという品種で、クリスマスツリーに使われるもみの木のような形をしています。ヨーロッパが発祥の野菜です。       |
| 20(金) | 冬至行事食           | 主食 ごはん<br>主菜 鶏肉とごぼうの甘だれ和え<br>副菜 白菜のゆず香り和え<br>副菜 かぼちゃのみそ汁<br>その他 牛乳  | 鶏肉                      |                      |                 | ごぼう              | 米 砂糖              | サラダ油          |              |           | 917    | 34.7   | 26.4 | 2.7 | 明日は冬至(とうじ)です。冬至は、太陽が出ている時間が一年中でいちばん短い日のことです。日本では昔から冬至の日に、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入り、かぼちゃを食べる風習があります。昔かぼちゃは、野菜の少ない冬まで保存することができる貴重な野菜でした。         |
| 23(月) | 旬の魚「たら」について知ろう  | 主食 ごまわかめごはん<br>主菜 たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ)<br>副菜 // (野菜あん)<br>副菜 呉汁<br>その他 牛乳   | たら                      |                      |                 |                  | 米 砂糖              | ごま            |              |           | 769    | 34.0   | 18.8 | 3.0 | 鱈は漢字で、魚へんに雪と書くように冬を代表する魚です。寒い海で獲れる白身の魚で、冬の鍋料理に欠かせない魚です。味が淡泊なので、今日のような和食だけでなくムニエルやフライなど、さまざまな料理に使うことができます。                              |
| 24(火) | ポトフについて知ろう      | 主食 アーモンドトースト<br>主菜 ポトフ<br>副菜 海藻のフレンチサラダ<br>その他 チーズ<br>その他 牛乳  | 牛乳                      |                      |                 |                  | パン(小麦・乳) 砂糖       | アーモンド バター     |              |           | 877    | 33.3   | 37.5 | 3.5 | ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの家庭料理のひとつです。肉と野菜類を入れてじっくりと煮込んで作ります。野菜類を数多く入れて煮込んでいるので、ビタミン等も豊富に含まれています。                                 |
| 25(水) | お楽しみセレクト給食      | 主食 チキンライス<br>主菜 ツナマヨオムレツ<br>副菜 雪だるまの野菜スープ<br>その他 セレクトデザート(チョコケーキ)<br>その他 セレクトデザート(いちごケーキ)<br>その他 セレクトデザート(みかんゼリー)<br>その他 牛乳 | 鶏肉                      |                      | トマト             | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム   | 米 ブラウン米(小麦・乳・りんご) | サラダ油          |              |           | 802    | 30.9   | 25.8 | 3.0 | 今年最後の給食は、デザートのセレクトです。ケーキは、チョコといちごの2種類あります。クリームが苦手な人は、みかんの果肉が入ったゼリーを選ぶこともできます。自分が選んだデザートを味わいましょう。明日から冬休みです。冬休み中も規則正しい生活をし、元気に新年を迎えましょう。 |