

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)

※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

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	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
11(火)	おせち給食	主食 ご飯					米		909 kcal 38.6 g 29.3 g	2022年最初の給食は、おせち料理にちなんだ献立です。おせち料理は、正月に食べるお祝いの料理で、「五穀豊穡(ごこくほうじょう)」「子孫繁栄(しそんはんえい)」などを願い、海の幸・山の幸がふんだんに盛り込まれています。
主菜 ぶりの照り焼き		ぶり					砂糖			
副菜 紅白なます				にんじん	大根		砂糖	ごま		
副菜 筑前煮		鶏肉 だしかつお節		にんじん さやいんげん	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							
12(水)	「ぼんかん」について知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		889 kcal 28.4 g 22.5 g	ぼんかんは、愛媛県、熊本県などで栽培されています。みかんの仲間ですが、皮と身の間に空間があるため、手でむきやすいのが特徴です。かぜの予防に役立つビタミンCが多く、2個で一日に必要なビタミンCがとれます。
主菜 // (ポークカレー)		豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	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 大根とわかめのじゃこサラダ			わかめ ちりめんじゃこ		大根 きゅうり			ごま		
その他 ぼんかん					ぼんかん					
その他 牛乳			牛乳							
13(木)	ビタミンでかぜ予防	主食 食パン					パン (小麦・乳)		788 kcal 35.9 g 23.0 g	かぜをひきにくくしてくれる栄養素にビタミンAやビタミンCがあります。ビタミンAは皮膚や鼻・のどの粘膜を健康に保つ働きがあり、緑黄色野菜に多いです。ビタミンCは、免疫力を高めてくれて、おもに野菜や果物、じゃがいもに多く含まれています。この時期、これらの栄養素を意識してとりましょう。給食では、ビタミンAが多いにんじんやビタミンCが多いキャベツを使用しています。
主菜 チョココリーム						チョコクリーム (乳)				
主菜 白身魚のハーブ焼き		シイラ		バジル オレガノ	にんにく			オリーブオイル		
副菜 フレンチサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油			
副菜 あさりのチャウダー		ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも ホワイトトルワ (小麦・乳)				
その他 牛乳		牛乳								
14(金)	海藻のなかまひじき	主食 ご飯					米		788 kcal 30.7 g 19.7 g	日本人にとって海藻は、大切な食品です。だしをとったり、煮物に使ったりする昆布や、汁物やサラダに使われるわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムが豊富なひじきの炒め煮です。よくかんで食べましょう。
主菜 厚焼きたまご		鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油			
副菜 大豆とひじきの炒め煮		豚肉 大豆 油揚げ だしかつお節	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	サラダ油			
副菜 里いものみそ汁		生揚げ みそ だし かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ	里いも				
その他 牛乳			牛乳							
17(月)	旬を味わおう「大根」	主食 ご飯					米		808 kcal 33.1 g 24.9 g	大根は、一年中出回っている野菜ですが、秋から冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてみずみずしいのが特徴です。今日のような和え物の他、煮物や汁物、サラダなどいろいろな料理に使われます。
主菜 豚肉とキムチの炒め物		豚肉		にら	もやし しめじ 白菜キムチ (りんご)		サラダ油			
副菜 大根ときゅうりの中華漬け					大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま			
副菜 野菜とたまごの中華スープ		豆腐 鶏卵		にんじん 小松菜	たけのこ	でんぷん	ごま油			
その他 牛乳			牛乳							
18(火)	旬を味わおう「ブロッコリー」	主食 豆入りミートソーススパゲティ(スパゲティ)					スパゲティ	サラダ油	796 kcal 31.9 g 27.0 g	ブロッコリーが、最もおいしくなるのは冬の時期です。ブロッコリーは、ビタミンCが多い野菜で、風邪やインフルエンザから体を守るパワーをもった栄養価の高い野菜です。パワーの秘密は、花が咲く前の栄養分がたっぷり詰まったつぼみの部分を食べているからだそうです。
主菜 // (豆入りミートソース)		牛肉 豚肉 赤いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	ブラウンルウ (小麦・大豆)	サラダ油			
副菜 かぼちゃのコロッケ		卵		かぼちゃ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 (大豆・乳) 小麦粉	マーガリン 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 パプリカ	きゅうり とうもろこし					
その他 牛乳			牛乳							
19(水)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		895 kcal 33.3 g 30.0 g	「しもつけいっぱいday」は、私たちの住む栃木県や下野市でとれた食材をたくさん入れた献立の日です。今日の主菜は、佐野市を盛り上げようと開発された黒からあげです。見た目が普通の唐揚げより黒く、ソース味で、スパイシーなのが特徴です。
主菜 黒から揚げ		鶏肉			(りんご)	でんぷん 小麦粉	サラダ油			
副菜 ほうれん草ともやしのごま和え				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま			
副菜 かんぴょうのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	かんぴょう ねぎ					
その他 牛乳			牛乳							
20(木)	旬を味わおう「いちご」	主食 チーズサンド(黒糖パン)					パン (小麦・乳) 黒砂糖		776 kcal 30.7 g 26.1 g	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」などおいしいいちごがたくさん作られています。今日のいちごは、JAおやま様からのプレゼントです。
主菜 // (スライスチーズ)			チーズ							
主菜 洋風おでん		ウィンナー さつま揚げ		ブロッコリー	大根 カリフラワー	じゃがいも				
副菜 かぶとハムのサラダ		ハム		かぶの葉	かぶ		サラダ油			
その他 いちご(2個)					いちご					
その他 牛乳		牛乳								



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)

※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		
21(金)	今日の給食のねらい 「幽庵焼き」って何？	献立 主食 ご飯 主菜 さわらのみそ幽庵焼き 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	さわら みそ れんこん 鶏卵 豆腐 だしかつお節 牛乳	ゆず にんじん さやいんげん にんじん にら えのきだけ	米 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	799 kcal 35.8 g 20.6 g	一口メモ 魚などの食材を、しょうゆやみそ、そしてゆずやかぼすなどを混ぜた調味料に漬け込んで焼いた料理を幽庵(ゆうあん)焼きといいます。今日はさわらの幽庵焼きです。ゆずの風味を味わって食べましょう。
24(月)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	献立 主食 ご飯 主菜 鶏ちゃん 副菜 大歳のごっつお その他 牛乳	鶏肉 みそ 生揚げ 牛乳	にら にんじん にんじん 大根 ごぼう	米 でんぷん こんにゃく 里いも	844 kcal 31.7 g 25.9 g	給食週間では郷土料理やその地域の特産物を使った料理が登場します。今日は岐阜県です。鶏ちゃん焼きは、岐阜県民のソウルフードです。家庭でもよく食べられていて、タレが「鶏ちゃんみそ」としてスーパーに並んでいます。
25(火)	給食週間 日本 味めぐり 福島県	献立 主食 クリームボックス(食パン) " (クリーム) 主菜 メヒカリフライ(3尾) 副菜 トマトとベーコンのスープ煮 その他 牛乳	牛乳 メヒカリ ベーコン 牛乳	(りんご) トマト かぶの葉 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	パン(小麦・乳) コンデンスミルク 砂糖 コーンスターチ 生クリーム バター パン粉(大豆) 小麦粉 サラダ油	901 kcal 36.9 g 30.2 g	主食は、福島県郡山市のご当地パン「クリームボックス」です。お店ではミルクやクリームがたっぷりぬられた状態で売られています。郡山市では、給食にも登場するそうです。そして、主菜はメヒカリのフライです。メヒカリは太平洋沿岸で多くとれ、福島県民には、古くから親しまれている魚です。
26(水)	給食週間 日本 味めぐり 埼玉県	献立 主食 かてめし 主菜 ゼリーフライ 副菜 ブロccoliのおひたし 副菜 ねぎと里いものみそ汁 その他 牛乳	油揚げ おから かつお節 豚肉 豆腐 みそ だしかつお節 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にんじん ごぼう しいたけ しいき 玉ねぎ (りんご) ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 里いも こんにゃく	815 kcal 28.6 g 24.9 g	埼玉県は、野菜の生産がさかんで、ねぎや里いも、ブロッコリーなど生産量が上位です。かてめしの「かて」には、かさを増すという意味があります。昔は米が貴重で、米の量を増やすために野菜などの具材を混ぜて作ったのが始まりです。ゼリーフライは、おからとじゃがいもを混ぜて揚げた物です。
27(木)	給食週間 味めぐり 鹿児島県	献立 主食 鶏飯(ご飯) " (具) 副菜 " (スープ) 副菜 さつま揚げとごぼうのきんぴら その他 さつまいもと栗のタルト その他 牛乳	鶏肉 鶏卵 鶏肉 鶏卵 豚肉 さつま揚げ 豆乳 牛乳	さやいんげん にんじん たくあん しいたけ 栗ねぎ しょうが レモン ごぼう	米 砂糖 でんぷん 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま サラダ油 さつまいも 米粉 砂糖 でんぷん 栗 サラダ油	823 kcal 28.4 g 22.8 g	鶏飯は、奄美群島(あまみぐんとう)が薩摩藩(さつまはん)の支配下に置かれていた時代、鹿児島本土からやってくる役人たちの威圧的な態度を少しでも和らげるためにつくられたおもてなし料理でした。ご飯と具材の上に鶏ガラスープをかけて食べます。さつま揚げは、魚や魚介のすりみで形をつくり、油で揚げた食べ物です。鹿児島県の薩摩から日本中で広がったことからさつま揚げという名前が親しまれています。
28(金)	給食週間 日本 味めぐり 広島県	献立 主食 広島菜ご飯 主菜 ワニフライ 副菜 ほうれん草の のり和え 副菜 八寸 その他 レモンゼリー その他 牛乳	広島菜 モロ のり 鶏肉 だしかつお節 豆腐 牛乳	広島菜 (りんご) ほうれんそう もやし にんじん ごぼう 大根 しいたけ れんこん レモン	米 砂糖 パン粉(大豆) 小麦粉 サラダ油 里いも こんにゃく 砂糖 砂糖 でんぷん	888 kcal 33.4 g 22.6 g	広島では、サメのことを「ワニ」と呼びます。栃木県ではモロと呼んでいますね。海から遠く離れた広島県の山中では、魚といえば干物が塩づけした物が普通で、ワニ(サメ)は刺身で食べられる数少ない魚でした。八寸は、煮物の大皿料理のことを言います。広島では、人が集まるときには八寸を作って、ふるまわれたと言われていました。
31(月)	大豆の力	献立 主食 ご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	さば ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 豆乳 だしかつお節 みそ 牛乳	小松菜 キャベツ にんじん 大根 白菜 ねぎ	米 ごま油 ごま	793 kcal 34.9 g 21.6 g	生揚げや油揚げ、豆乳は大豆を原料とします。生の大豆は消化されにくいので色々なものに加工されて食べられています。大豆の栄養には、肉に負けないほどのたんぱく質と脂質が含まれ、他にも、カルシウム、鉄分、食物繊維、ビタミン類など、私たちに不足しがちな栄養素をたくさん含んでいます。

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。