

# 12月 納付立予定表

## 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ゲンです									
日曜	今日の給食のねらい	献立	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		一口メモ
			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	
2(月)	手作り いわしの つみれ汁	主食 ご飯					*		水揚げされるとすぐ死んでしまうことから「弱し(よわし)」が転じて名づけられたといわれている「いわし」。でも、栄養は大変豊富でビタミンや鉄、カルシウムが大変多く含まれています。今日は給食室でひとつひとつ手作りした、いわしのつみれ汁です。寒い季節に温かい汁物で体を温めてくださいね。
		主菜 納豆	納豆						
		副菜 小松菜と卵の塩炒め	鶏卵		にんじん 小松菜	きくらげ キャベツ	でん粉	サラダ油	
		副菜 いわしのつみれ汁	いわし みそ だし かつお節		にんじん	ねぎ しょうが ご ぼう まいだけ	砂糖 でん粉	ごま油	
		その他 牛乳		牛乳					
3(火)	名古屋 名物 みそ 煮込み うどん	主食 ミニ米粉パン					米粉パン(小麦・乳)		日本各地で郷土料理として親しまれている「みそ煮込みうどん」。名古屋のもの有名で、この地方では八丁みそという赤く濃い色をしたみそを使います。かつおぶしで濃いめにとっただしに、濃厚なハリみその風味がよく合いい、身体が温まりますね。
		主食 みそ煮込みうどん	鶏肉 かまぼこ 油 揚げ みそ だしか つお節		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん		
		主菜 わかさぎフライ(3尾)		わかさぎ			パン粉(大豆) 小麦 粉	サラダ油	
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ		きゅうり 大根 (りんご)			
		その他 牛乳		牛乳					
4(水)	栄養 たっぷり! 冬の ほうれん 草	主食 ご飯					*		一年中お店に並んでいるほうれん草ですが、旬は冬です。収穫前に冷温にさらさ「寒締め(かんじめ)」を行うことでほうれん草のもつ甘みが増し、ビタミン濃度が上がり栄養価も高くなります。鉄分が多い野菜でもあるため、成長期の中学生にはぜひとってもらいたい野菜の一つです。
		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 すきやき風煮	牛肉 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					
5(木)	かぜを 予防する 食事	主食 どちおとめクリームサンド(コッペパン)					パン(小麦・乳)		かぜを予防するために、食事の面で注目したいのが栄養素です。たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが、かぜをひきにくくしてくれます。このような栄養素を意識した食事をしてみましょう。
		〃 (どちおとめクリーム)		牛乳	いちご バイナップ ル みかん		砂糖	生クリーム	
		主菜 トマト入りスクランブルエッグ	ベーコン 鶏卵		トマト	とうもろこし	でん粉 砂糖	サラダ油	
		副菜 ポトフ	ワインナー		にんじん ブロッコ リー	玉ねぎ 白菜	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
6(金)	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	明日は「大雪(たいせつ)」です。「小雪(しょうせつ)」から半月が過ぎ、「雪が激しく降り始めるころ」を指します。本格的な冬が始まる事を知らせる暦です。寒いこの時期には、じっくり煮こんでだしのしみた給食のおでんを食べて、体を温めましょう。
		主菜 おでん	さつま揚げ 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 もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら	もやし にんにく	でん粉	サラダ油	
		その他 りんご				りんご			
		その他 牛乳		牛乳					
9(月)	ねっとり ホクホク 里いも 料理を 味わおう	主食 ご飯					*		里いもは、山で採れる山いもに対して、里で採れるのでこの名前がつきました。寒い季節、ねっとりほくほくとした里いも料理は、心も体も温めてくれます。今日は、里いもをみそ味でじっくり炊きあげたそぼろ煮で味わいましょう。
		主菜 たらの照りマヨ焼き	たら				砂糖	トマトソース(大豆)	
		副菜 里いものそぼろ煮	鶏肉 みそ 生揚げ		にんじん さやいん げん	玉ねぎ	里いも こんにゃく でん粉 砂糖		
		副菜 切干大根の酢じょうゆ和え			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	
		その他 牛乳		牛乳					
10(火)	ブロッコリーと カリフラワー について 知ろう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		ブロッコリーとカリフラワー、甘みが増し、最もおいしくなるのはどちらも冬の時期です。栄養価が高く、食べやすく料理しやすいブロッコリー。サックリとした歯ごたえと、独特の優しい甘みが特徴のカリフラワー。茎の部分にも多くの栄養を含んでいるので、捨てずにおいしくいただきましょう。
		主食 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)		
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	豚肉 ゆば 豆乳 みそ	牛乳	さやいんげん にん じん	ごぼう 玉ねぎ か んぴょう	じゃがいも ホワイ トル(小麦・乳)	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					
11(水)	旬を 味わおう 白菜	主食 中華丼 (ご飯)					*		白菜は、今がおいしい旬の時期です。つけもの、サラダ、炒めもの、煮物など、どんな料理や味つけにも合い、特に鍋料理には欠かせない野菜です。今日は、さっと炒めて野菜の歯ごたえを楽しむ中華丼で白菜のおいしさを味わいましょう。
		〃 (具)	豚肉 いか うずら の卵		チンゲンサイ にん じん	しいたけ たけのこ 白菜	でん粉	サラダ油 ごま油	
		主菜 ポークシューマイ(3個)	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 で ん粉 砂糖		
		副菜 豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん ほうれん 草	ねぎ		ごま	
		その他 チーズ		チーズ					
		その他 牛乳		牛乳					
12(木)	手作り 福神漬け を 味わおう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		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、しょうゆとさとうやみりんで作った夕しに漬け込んで作ります。今回は給食室で手作りした、やさしい味付けの福神漬けです。
		〃 (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレー ル(小麦・乳・ご ま・大豆・りんご・ バナナ)	サラダ油	
		副菜 手作り福神漬け					砂糖		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 牛乳		牛乳					

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。

# 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)

※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				
13(金)	出世魚 ぶりに ついて 知ろう	主食 ご飯	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
16(月)	本場 四川風の 麻婆豆腐 を 味わおう	主食 ご飯					米		903 kcal
17(火)	栃木 県民の ソウル フード モロ	主食 モロフライバーガー(コッペパン)					パン(小麦・乳)		820 kcal
18(水)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯							33.5 g
19(木)	ご飯に 合います さばの みそ煮	主食 ご飯							24.9 g
20(金)	とうじ 冬至 行事食	主食 ご飯							29.2 g
23(月)	れんこん について 知ろう	主食 ご飯							786 kcal
24(火)	体の中 から 温まる 料理	主食 ツナサンド(コッペパン)							30.0 g
25(水)	セレクト 給食	主食 チキンライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	パン(小麦・乳)		15.5 g
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ						779 kcal
		副菜 れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま	31.4 g
		副菜 里いものみそ汁	豆腐 みそ だしかつお節		小松菜 にんじん	ねぎ	里いも		16.9 g
		その他 りんごゼリー				りんご	砂糖		
		その他 牛乳		牛乳					
		主菜 もみの木型ハンバーグ	鶏肉 肉 大豆			玉ねぎ しょうがにんにく	砂糖 でん粉		827 kcal
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	キャベツ	じゃがいも	サラダ油	33.6 g
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)	鶏卵	牛乳			砂糖 小麦粉	チョコレート サラダ油	31.4 g
		その他 // (いちごケーキ)	鶏卵	牛乳		いちご	砂糖 小麦粉	サラダ油	平均
		その他 // (マスカットゼリー)				マスカット	砂糖		862 kcal
		その他 牛乳		牛乳					30.5 g
									27.0 g

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。