

12月 給食献立予定表			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	
下野市立国分寺学校給食センター(中)			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		体を温め冬の寒さに負けない食事	
※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。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	※ 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。	
			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		
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
2(月)	手作り いわしの つみれ汁	主食 ご飯					米		743kcal 30.4g 17.8g	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 まいたけ	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)		794kcal 36.0g 26.8g	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」。名古屋のものが有名で、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。かつおぶして濃いめにとっただしに、濃厚な八丁みその風味がよく合い、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					米		798kcal 32.6g 22.8g	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す「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。
		主菜 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 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 とちおとめクリームサンド(コッペパン)					パン (小麦 乳)		844kcal 28.5g 29.1g	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。
		主菜 〃 (とちおとめクリーム)		牛乳		いちご バイナップル みかん	砂糖	生クリーム		
		主菜 トマト入リ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	ウインナー		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	784kcal 31.3g 17.5g	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ことを知らせる暦です。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 うすらの卵 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					米		795kcal 34.9g 16.3g	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ね。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	ドレッシング(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)		817kcal 31.5g 23.9g	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。サク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すよう。
		主菜 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 ホウイ トルウ(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)					米		839kcal 35.4g 24.3g	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。
		主菜 〃 (具)	豚肉 いか うすらの卵		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 しょうが	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		896kcal 27.4g 23.6g	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タレ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。
		主菜 〃 (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 ルッ(小麦・乳・こ ま・大豆・りんご・ バナナ)	サラダ油		
		副菜 手作り福神漬け				大根 きゅうり れんこん しょうが	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						

12月 給食献立予定表			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	
下野市立国分寺学校給食センター(中)			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		※ 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。	体を温め冬の寒さに負けない食事	
※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。			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			
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	
13(金)	出世魚ぶりに について 知ろう	主食 ご飯					米		903kcal 37.0g 27.9g	成長にともない呼び名が変わる魚を「出世魚(しゅっせうお)」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」から「ぶり」になります。産卵期前で脂が乗る冬が旬で、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		にんじん	しょうが 大根	砂糖 でん粉	サラダ油			
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん	もやし					
		副菜 にらと卵のみそ汁	鶏卵 みそ だしかつお節		にら	えのきだけ	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛乳							
16(月)	本場 四川風の 麻婆豆腐を 味わおう	主食 ご飯					米		820kcal 33.5g 24.9g	マーボー豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上にマーボー豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしていますが、作り方は全く同じです。	
		主菜 四川風マーボー豆腐	豆腐 みそ 豚肉			にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油			
		副菜 大根の中華漬け			にんじん	大根	砂糖	ごま油			
		その他 アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま			
		その他 牛乳		牛乳							
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)		837kcal 36.6g 29.2g	モロは、さめの仲間で、煮魚にしても焼いてもフライにしてもおいしい、くせのない魚です。肉のような食感でおいしいのに、主に栃木県でしか食べられていないことでも有名です。 ちなみに、ひれの部分は中華料理の高級食材、フカヒシになります。	
		主菜 // (モロフライ)	モロ			(りんご)	パン粉(大豆) 米粉	サラダ油			
		主菜 // (スライスチーズ)		チーズ							
		副菜 大根のサラダ			にんじん	大根 きゅうり		ごま			
		副菜 きのこのチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	じゃがいも ホワイトトルワ(小麦・乳)	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
18(水)	 しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		843kcal 32.5g 25.0g	「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とり入れた献立の日です。今月は、豚肉とごぼうのかりん揚げ、下野市産かんぴょうの和え物と、県産野菜がたっぷりのみそ汁です。味わいながら食べましょう。	
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 かんぴょうのごまマヨ和え			にんじん	かんぴょう きゅうり	砂糖	ごま ドレッシング(大豆)			
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	生揚げ みそ だしかつお節		にら にんじん	白菜 ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
19(木)	ご飯に 合います さばの みそ煮	主食 ご飯					米		786kcal 30.0g 15.5g	さばのみそ煮は、魚料理の中でも人気の高い料理で、県産大豆みそのしっかりした味わいは、白いご飯との相性も抜群です。みそで煮ることにより、さばのくさみを消す効果もあります。実はさばのみそ煮は、東日本を中心によく食べられていて、西日本ではしょうゆ味が主流だそうです。	
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉				
		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 けんちん汁	豆腐 だしかつお節		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里いも	サラダ油			
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
20(金)	とうじ 冬至 行事食	主食 ご飯					米		901kcal 32.1g 26.4g	今年の冬至(とうじ)は22日です。 日本では昔から冬至の日には、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。本来、かぼちゃは夏の野菜ですが、昔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だったのです。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、インフルエンザなどの感染症に負けない体を作りましょう。	
		主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ	鶏肉		かぼちゃ		でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え		ちりめんじゃこ		白菜 もやし (りんご)					
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ だし煮干し	にんじん	ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
23(月)	れんこん に ついて 知ろう	主食 ご飯					米		779kcal 31.4g 16.9g	大根やにんじんなど、根の部分を食べる野菜を根菜といいます。では、漢字で「蓮(はす)」の「根」と書くれんこんはどうでしょう。実はれんこんは根の部分ではなく「地下茎(ちかけい)」という茎の部分を食べているのです。 今日は、サクサクとした歯応えを楽しめるきんぴらでいただきます。	
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ								
		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			
		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				
		その他 りんごゼリー				りんご	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
24(火)	体の中 から 温まる 料理	主食 ツナサンド(コッペパン)					パン(小麦・乳)		827kcal 33.6g 31.4g	体を温めてくれる食べ物は、にらやねぎ、しょうが・にんにく、根菜類、唐辛子などがあります。今日の給食にも、ねぎ・にらが使われています。残さず食べて、体を温めましょう。	
		主菜 // (具)	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)			
		副菜 ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター サラダ油			
		副菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ	小麦粉				
		その他 牛乳		牛乳							
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	米 アラカ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	平均 862kcal 30.5g 27.0g	今年最後の給食は、デザートのアラカです。 全校の集計結果は、チョコケーキが286人、いちごケーキが164人、マスカットゼリーが38人でした。 明日から冬休みです。休み中も規則正しい生活を心がけましょう。それではまた、来年の給食でお会いしましょう。よい冬休みを！	
		主菜 もみの木型ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうがにんにく	砂糖 でん粉				
		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			
		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			
		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			
		その他 // (マスカットゼリー)				マスカット	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							