

# 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

### 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	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	
8(水)	カレーの歴史	主食 <b>ポークカレーライス(麦ごはん)</b>						米 大麦	871 kcal 26.8 g 22.2 g	日本にカレーが伝わったのは明治初期の頃、イギリスからといわれています。カレーが伝わることで、今まで日本人があまり口にできなかった豚肉やじゃがいも、にんじんといった食材が使われるようになり、日本の食文化に大きな影響を与えました。	
		主菜 <b>〃 (ポークカレー)</b>	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 加-粉(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油			
		副菜 <b>海藻とじゃこのサラダ</b>		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		大根 キャベツ		サラダ油			
		その他 <b>県産乳ヨーグルト</b>		ヨーグルト							
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳							
9(木)	洋風のおでん	主食 <b>ココア揚げパン</b>		脱脂粉乳				パン(小麦・乳) 砂糖	794 kcal 29.5 g 27.8 g	おでんという、かつお節や昆布で取っただしに、練り製品や大根を入れて煮込みますが、今日のおでんは、コンソメ風味のスープで野菜とさつま揚げを煮込んだ「洋風おでん」です。温かい洋風おでんを食べて、体を温めましょう。	
		主菜 <b>洋風おでん</b>	ウィンナー さつま揚げ		にんじん ほうれん草 プロッコリー	大根 カリフラワー	じゃがいも				
		副菜 <b>キャベツとコーンのサラダ</b>				キャベツ もやし きゅうり とうもろこし					
		その他 <b>アーモンド小魚</b>		かたくちいわし				砂糖 アーモンド ごま			
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳							
10(金)	おせち給食	主食 <b>ご飯</b>						米	858 kcal 34.9 g 26.3 g	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 <b>ブリのゆず照り焼き</b>	ブリ			ゆず	砂糖 でん粉				
		副菜 <b>紅白なます</b>			にんじん	大根	砂糖	ごま			
		副菜 <b>筑前煮</b>	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 <b>牛乳</b>		牛乳							
14(火)	あさりの栄養	主食 <b>ホットドッグ(コッペパン)</b>						パン(小麦・乳)	794 kcal 28.1 g 32.7 g	あさりには、血液をつくるために必要な鉄分が多く含まれています。成長期のみなさんは、体が大きくなったり、運動するために鉄分を多くとる必要があります。あさりと野菜の栄養たっぷりのスープを味わってください。	
		主菜 <b>〃 (ロングウインナー)</b>	ウインナー								
		その他 <b>〃 (トマト&amp;マスタード)</b>					(バイナップル)				
		副菜 <b>こんにゃくサラダ</b>					キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく			
		副菜 <b>あさりと野菜のスープ</b>	ベーコン あさり		にんじん パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	バター			
		その他 <b>みかん</b>				みかん					
その他 <b>牛乳</b>		牛乳									
15(水)	キムタクご飯について知ろう	主食 <b>キムタクご飯</b>	豚肉		にんじん	白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが 大根 ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	764 kcal 31.6 g 27.7 g	キムタクご飯は、長野県の学校栄養士さんが、もっと漬物を食べてほしいと考えてつくられたメニューです。キムチの辛さと、たくあんの甘さがご飯に合い、たくあんの食感も楽しめる人気の混ぜご飯です。	
		主菜 <b>生揚げの中華ソース</b>	生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油			
		副菜 <b>わかめとえのきたけのスープ</b>		わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ		ごま			
		その他 <b>チーズ</b>		チーズ							
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳							
16(木)	旬を味わおう「大根」	主食 <b>ご飯</b>						米	790 kcal 33.4 g 18.2 g	大根は1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 みそ汁の他、煮物、サラダ、漬物などいろいろな料理に使われます。	
		主菜 <b>ホッケの塩焼き</b>	ホッケ								
		副菜 <b>大豆とひじきの炒め煮</b>	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん			こんにゃく 砂糖			サラダ油
		副菜 <b>実だくさんみそ汁</b>	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	大根 ねぎ					
		その他 <b>アセロラゼリー</b>					アセロラ	砂糖			
その他 <b>牛乳</b>		牛乳									
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 <b>ご飯</b>						米	827 kcal 33.0 g 23.5 g	栃木県は畜産業も盛んで、生乳の生産量は全国2位、肉牛の頭数も全国6位となっています。今日は、栃木県産の牛肉と野菜、下野市産のかんぴょうを使った「すき焼き風煮」です。生産者の方々に感謝しながら食べましょう。	
		主菜 <b>厚焼き卵</b>	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油			
		主菜 <b>かんぴょう入りすき焼き風煮</b>	牛肉 焼き豆腐		春菊	ねぎ 白菜 しいたけ かんぴょう	しらたき 砂糖	サラダ油			
		副菜 <b>ほうれん草ともやしのおひたし</b>	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし					
		その他 <b>牛乳</b>		牛乳							
20(月)	給食週間日本の味めぐり①福岡県	主食 <b>ご飯</b>						米	876 kcal 30.4 g 26.7 g	今年の学校給食週間は、日本各地の郷土料理が登場します。1日目は、福岡県の郷土料理です。「だぶ」は、お祝いのお膳に並べられる料理で、だぶだぶの汁に小さくさいの目に切った野菜がたくさん入った、汁物と煮物のあいだの料理です。	
		主菜 <b>きびなごフライ(4尾)</b>	大豆	きびなご		しょうが	じゃがいも でん粉	サラダ油			
		副菜 <b>きよんちゃん漬け</b>		昆布	にんじん	大根	砂糖				
		副菜 <b>だぶ</b>	だしかつお節 鶏肉 生揚げ		にんじん みつば	しいたけ ごぼう しょうが	里いも こんにゃく でん粉 ぶ(小麦)				
		その他 <b>牛乳</b>		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

### 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	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	
21(火)	給食週間 日本の味めぐり② 愛知県	主食 ミニ米粉パン					米粉(小麦・乳)		782 kcal 32.5 g 26.8 g	「きしめん」は、昔、キジの肉を使用した「きしめん」という麺料理があり、それがなまって「きしめん」となったという説があります。高価な鳥肉は、徳川家だけが許された食べ物だったため、一般庶民は油揚げに代えて食べる事が許されたそうです。これが今の「きしめん」とも言われています。	
		その他 あん＆マーガリン	小豆				砂糖	サラダ油 バター			
		主食 きしめん	だしかつお節 かまぼこ 油揚げ		小松菜	ねぎ	きしめん(小麦)				
		主菜 えびフライ	えび 大豆			(りんご)	パン粉 小麦粉 砂糖 てん粉	サラダ油			
		副菜 ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれん草 にんじん	白菜 もやし	砂糖	ごま			
その他 牛乳		牛乳									
22(水)	給食週間 日本の味めぐり③ 栃木県	主食 かみのかわ黒チャーハン	豚肉 (鶏肉)		にら	にんにく 玉ねぎ かんぴょう	米	サラダ油	828 kcal 26.4 g 25.4 g	かみのかわ黒チャーハンは、平成24年11月に開催された「とちぎ元気グルメまつり」で準グランプリを獲得した料理です。特製の黒チャーハンソースを使って、黒く仕上げます。少しピリ辛ですが、キャベツやアスパラガスと一緒に食べると、辛さが抑えられ、いっそうおいしくなります。	
		主菜 // (ゆで野菜+錦糸卵)	鶏卵		アスパラガス	キャベツ	砂糖 てん粉	サラダ油			
		主菜 餃子スープ	豚肉 大豆		にんじん 小松菜	白菜 たけのこ しょうが ねぎ	小麦粉	サラダ油			
		その他 いちご(2粒)					いちご				
		その他 牛乳		牛乳							
23(木)	給食週間 日本の味めぐり④ 青森県	主食 ご飯					米		868 kcal 32.1 g 28.7 g	けの汁は、青森県津軽地方の郷土料理です。「白いかゆにそえて食べる汁」「かゆにかけて食べる汁」という意味から、かゆの汁がなまって「けの汁」になったと言われています。お米が貴重だった頃、山菜や野菜を米に見立てて、細かく刻んで食べたのが始まりと言われています。	
		主菜 さばの津軽焼き	さば みそ								
		副菜 切り干し大根のはりはり漬け			にんじん 水菜	切り干し大根 きゅうり (りんご)	砂糖				
		副菜 けの汁	だしかつお節 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ	だし昆布	にんじん	大根 ごぼう	いもがら こんにゃく				
		その他 牛乳		牛乳							
24(金)	給食週間 日本の味めぐり⑤ 北海道	主食 帯広豚丼(ご飯)					米		858 kcal 33.7 g 17.2 g	北海道は、じゃがいもの栽培が盛んです。いも団子は、じゃがいもをゆでたり蒸したりしてつぶし、でん粉と混ぜて作ります。そのまま焼いたり、野菜と煮込んだ汁として、昔から食べられてきました。	
		主菜 // (具)	豚肉			玉ねぎ	砂糖	サラダ油			
		副菜 いも団子汁	鶏肉 だしかつお節	だし昆布	にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	じゃがいも てん粉	サラダ油			
		副菜 大根と昆布のサラダ		昆布		大根 きゅうり (りんご)		ごま			
		その他 ハスカップゼリー				ハスカップ	砂糖				
その他 牛乳		牛乳									
27(月)	りんごの種類	主食 ご飯					米		794 kcal 30.9 g 16.9 g	世界には、約15,000種類ほどのりんごがあるといわれていて、そのうち日本では2,000種類が栽培されています。日本で生産量が一番多いのは「ふじ」、次いで「つがる」「王林」「ジョナゴールド」となっています。	
		主菜 モロの酢豚風	モロ	にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ しんじけ	米粉 砂糖 てん粉	サラダ油				
		副菜 豆腐と卵の中華スープ	豆腐 鶏卵	にんじん 小松菜	えのきだけ	てん粉	ごま油				
		その他 りんごゼリー			りんご	砂糖					
		その他 牛乳		牛乳							
28(火)	ブロッコリーとカリフラワのの違いを 知ろう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		813 kcal 33.6 g 25.6 g	形が似ている「ブロッコリー」と「カリフラワー」ですが、どちらもキャベツの仲間です。アブラナ科の野菜です。緑色のブロッコリーは緑黄色野菜、白いカリフラワーはその他野菜に分類されます。ともにビタミンCが多い野菜ですが、ゆでた時にビタミンCが壊れにくいのはカリフラワーです。	
		その他 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)				
		主菜 チキンの香草パン粉焼き	鶏肉	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	オリーブオイル			
		副菜 粉ふきいも			パセリ		じゃがいも				
		副菜 ブロッコリーとカリフラワのスープ	ベーコン	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー						
その他 牛乳		牛乳									
29(水)	ごぼうを 味わおう	主食 ご飯					米		769 kcal 35.8 g 18.8 g	ごぼうは、独特の香りと歯ごたえがあり、きんぴらや天ぷらにすると、味も香りも引き立ちます。ごぼうを野菜として栽培し、食用しているのは日本だけで、中国では漢方薬として使われています。	
		主菜 たらのみそマヨ焼き	たら みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ とうもろこし		ドレッシング(大豆)			
		副菜 変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま			
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 鶏卵		にら	えのきだけ ねぎ	てん粉				
		その他 牛乳		牛乳							
30(木)	旬を 味わおう 「白菜」	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		834 kcal 35.8 g 27.4 g	白菜は中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。ビタミンCが豊富で、中国では昔から芯を煎(せん)じて、かぜ薬にしていたそうです。	
		その他 県産とちおとめジャム					ジャム				
		主菜 ますのアーモンドがらめ	ます				でん粉 砂糖	サラダ油 アーモンド			
		副菜 白菜サラダ			パプリカ	白菜 きゅうり		(ごま)			
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン	にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆(大豆)	じゃがいも					
その他 牛乳		牛乳									
31(金)	タッカルビとは?	主食 ご飯					米		833 kcal 29.1 g 26.1 g	タッカルビは、韓国料理のひとつで、「タッ」は鶏肉、「カルビ」は あばら肉という意味です。本場では、もっと辛い味付けで、さつまいもや もちを入れて食べるそうです。にんにくやしょうが、にらなどスタミナがつく食材を使っています。	
		主菜 タッカルビ	鶏肉	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ (りんご)	砂糖 てん粉	ごま油 ごま				
		副菜 もやしと小松菜のナムル		にんじん 小松菜	もやし		ごま油				
		副菜 春雨スープ	豆腐	わかめ	しめじ ねぎ	春雨	ごま油				
		その他 牛乳		牛乳							