

# 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

### 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	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
1(水)	中華丼について 知ろう	主食 中華丼 (ご飯)					米		802 kcal 33.0 g 21.3 g	中華丼は日本で生まれた料理で、本場中国ではほとんど食べられていないようです。昭和時代にある店で、スタッフがまかないとして作った丼であるとか、八宝菜を注文した客がご飯にかけてと頼んだなど、いろいろな説があります。
		副菜 //	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	でんぷん	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 でんぷん 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 牛乳		牛乳						
2(木)	ブロッコリーについて 知ろう	主食 食パン とちおとめジャム					パン(小麦・乳)	ジャム(いちご)	791 kcal 30.8 g 25.6 g	サラダでおなじみの野菜ブロッコリー。私たちが食べている部分は、ブロッコリーの花の部分です。花が咲く前のつぼみなので緑色をしています。そのまま成長すると黄色の花を咲かせます。
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	豚肉 ゆば(大豆) 豆乳 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	かんぴょう ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも ホワイト トルフ(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 牛乳		牛乳						
3(金)	栄養 たっぷり! 冬の 春菊	主食 ご飯 手作りじゃこふりかけ					米	砂糖	794 kcal 33.9 g 21.8 g	春菊は、キク科の野菜で独特の香りがあり、冬の鍋物には欠かせない野菜です。カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く、旬は晩秋から春先にかけてです。給食ではすき焼き風煮にしか使っていませんが、新鮮なうちにサラダなどで食べるのもおすすめです。加熱すると出てくる苦みが生だと弱まる性質があるためです。
		主菜 すき焼き風煮	豚肉 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 どうもろこし		ドレッシング(大豆)		
		その他 牛乳		牛乳						
6(月)	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	816 kcal 32.7 g 22.3 g	明日は暦の上で、大きい雪と書いて「大雪(たいせつ)」です。雪が激しく降り始めるころで、本格的な冬が始まることを知らせる日です。寒いこの時期に、じっくり煮こんだおでんを食べて、体を温めましょう。
		主菜 おでん	さつま揚げ 竹輪 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 鶏肉ときのこの炒め物	鶏肉		チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ		サラダ油		
		その他 チーズ		チーズ						
		その他 牛乳		牛乳						
7(火)	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		924 kcal 28.8 g 24.5 g	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、砂糖、みりんで作ったタレにつけて作ります。今日は給食室で手作りした、やさしい味つけです。
		主菜 //	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 カレールフ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	サラダ油		
		副菜 手作り福神漬け				きゅうり れんこん しょうが 大根	砂糖			
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
8(水)	しゅっせうお 出世魚 ぶりについて 知ろう	主食 ご飯					米		878 kcal 36.2 g 27.4 g	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」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 でんぷん	サラダ油		
		副菜 小松菜とえのきたけのからし和え			小松菜	もやし えのきたけ				
		副菜 にらとたまごのみそ汁	鶏卵 豆腐 みそ だしかつお節		にら にんじん		でんぷん			
9(木)	甘くて おいしい 冬大根を 味わおう	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)	ドレッシング(大豆)	861 kcal 33.9 g 30.4 g	大根は、お店には一年中並んでいる野菜ですが、夏に種をまき、秋の終わりから冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特長です。今日は、柔らかさと甘みを生かしたサラダで冬大根を味わいましょう。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 大根のサラダ	ハム		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング		
		その他 ラ・フランスゼリー				洋なし	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
10(金)	ねっとり ホクホク 里いもの 料理を 味わおう	主食 ご飯					米		871 kcal 29.0 g 23.7 g	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、里いもをひき肉、生揚げなどといっしょにみそ味で煮つけました。
		主菜 わかさぎのかりかりフライ(3尾)		わかさぎ		しょうが	砂糖 じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉	サラダ油		
		副菜 里いものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	里いも こんにゃく でんぷん 砂糖			
		副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え			にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま		
13(月)	旬を 味わおう ほうれん 草	主食 ご飯					米		781 kcal 30.8 g 22.6 g	一年中、お店で売られているほうれん草ですが、おいしくなる旬は冬です。収穫する前に冷たい空気にさらされることで、ほうれん草のもつ甘みが増し、栄養も増えます。
		主菜 鶏肉の七味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		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 実だくさんみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	小松菜 にんじん	大根 ねぎ				
		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)

※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	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
14(火)	みかんに ついて 知ろう	主食 ツナサンド (コッペパン)						パン(小麦・乳)	872 kcal 31.8 g 34.0 g	みかんの皮をむいた後は、白いすじを取らずに袋ごと食べましょう。すじや袋にはビタミンPという栄養素が多く、みかんに多く含まれるビタミンCの吸収を高める効果があるといわれています。
		主菜 // (具)	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)		
		副菜 じゃがいものカレースープ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	サラダ油		
		その他 みかん				みかん				
		その他 牛乳		牛乳						
15(水)	本場 四川風 マーボー 豆腐を 味わおう	主食 ご飯					米		924 kcal 30.2 g 33.6 g	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やわらぎ、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。
		主菜 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	小麦粉 はるさめ でんぷん 砂糖 米粉	サラダ油		
		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 でんぷん	サラダ油		
		副菜 もやしと小松菜のナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
16(木)	旬を 味わおう 白菜	主食 コッペパン					パン(小麦・乳)		872 kcal 34.6 g 28.9 g	白菜は今がおいしい旬の時期です。寒さが厳しくなって霜が降りるほどおいしくなるといわれています。火を通すとかさが減りたくさん食べられます。この時期には鍋物にも欠かすことができない野菜です。
		主菜 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜	じゃがいも ホワイト トルワ(小麦・乳)	サラダ油		
		副菜 大豆のサラダ	大豆 ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ レモン		ドレッシング(大豆)		
		その他 りんご				りんご				
17(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		814 kcal 32.7 g 19.7 g	「しもつけいっぱいday」は、私たちの住む栃木県や下野市の食材を使った献立をお届けします。人気メニューのさばのみそ煮は、県産大豆で作ったみそで味付けしています。けんちん汁にはかんぴょうを入れました。
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉			
		副菜 大根の昆布漬		昆布	にんじん	大根 きゅうり		ごま油 ごま		
		副菜 かんぴょう入りけんちん汁	豆腐 だしかつお節		にんじん	ねぎ ごぼう かん びょう	こんにゃく 里いも	サラダ油		
		その他 アーモンド小魚		煮干し(いわし)			砂糖	ごま アーモンド		
20(月)	手作り いわしの つみれ汁	主食 ご飯					米		776 kcal 31.5 g 20.0 g	水揚げされるとすぐ死んでしまうことから「弱し」が転じて名づけられたといわれている「いわし」。でも、栄養は豊富でビタミンや鉄、カルシウムが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 小松菜とたまごの塩炒め	鶏卵 豚肉		にんじん 小松菜	きくらげ キャベツ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 いわしのつみれ汁	いわし みそ	だし煮干し	にんじん	ねぎ しょうが ご ぼう まいたけ	でんぷん 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
21(火)	国中 2年生が 考えた 献立です	主食 カレーうどん(麺)					うどん		732 kcal 35.3 g 31.9 g	今日は、国分寺中学校の2年生が、家庭科の授業で考えた献立です。アイデアたっぷりの献立を、1人1人考えてくれました。その中から、今回採用になったのは、2年3組清本楓乃音(きよもとかのん)さんの献立です。味わいながら食べましょう。
		主菜 // (汁)	だしかつお節 鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ 白菜	カレーウ(小麦・ 乳・大豆・りんご・ バナナ)	サラダ油		
		主菜 ほっけの唐揚げ	ほっけ			しょうが	でんぷん	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 (ゆ ず・レモン)				
		その他 チーズドッグ	鶏卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	サラダ油		
22(水)	とうじ 冬至 行事食	主食 ご飯					米		884 kcal 30.2 g 25.8 g	今年の冬至(とうじ)は22日です。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、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、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		でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			にんじん	もやし キャベツ たくあん		ごま		
		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(木)	さけに ついて 知ろう	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) は ちみつ 砂糖		883 kcal 38.1 g 31.5 g	さけは川で生まれ、成長すると川を下って海へ出ます。その後広い海を回遊し、生まれてから2~8年後の秋、産卵のために生まれた川へ戻ってきます。私たちにとても身近な魚であるさけですが、近年は温暖化の影響もあってさんまやスルメイカなどともにも不漁が続いています。
		主菜 さけのチーズマヨ焼き	さけ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ		ドレッシング(大豆)		
		副菜 ポトフ	ベーコン ウイン ナー		ブロッコリー にん じん	玉ねぎ 白菜	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
24(金)	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 ブラウンウ(小麦・ 乳・りんご)	サラダ油	864 kcal 31.5 g 27.0 g	今年最後の給食は、デザートの特選です。給食センターでは、チョコケーキ904人、いちごケーキ412人、桃のゼリー235人でした。明日から冬休みです。1月の給食でまたお会いしましょう。
		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 でんぷん			
		副菜 雪だるまかまぼこ入り野菜スープ	ベーコン かまぼこ		ブロッコリー にん じん	キャベツ	じゃがいも			
		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	ココア 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 // (桃のゼリー)				桃	砂糖			