

12月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一ロメモ
1(月)	 大豆ミート分かるかな？	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ご飯)					米		791	大豆ミートは、油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、お肉に似た食感になると言われています。お肉に比べて脂質が低く、たんぱく質が豊富、そしてカルシウムもとれます。お肉と組み合わせると違和感なく食べられると思います。
		主菜 //	豚肉 大豆ミート 油揚げ			にんにく 生姜 しいたけ	砂糖 しらたき	サラダ油 ごま	30.2	
		副菜 もやしのナムル			小松菜 人参	モヤシ		ごま油	22.6	
		副菜 みそチゲスープ	たまご 味噌		人参 ニラ	白菜 キムチ(りんご) えのき茸 長ねぎ		サラダ油	3.3	
		その他 牛乳		牛乳						
2(火)	 冬キャベツを味わおう	主食 パインパン				パイン	パン(小麦・乳)		759	今出回っているキャベツは、葉がぎゅっとしていて葉っぱもしっかりしていて加熱しても煮くずれしにくい特徴があります。加熱すると甘みがあります。 また、キャベツにはビタミンCが多く含まれていて、健康を守るのに役立ちます。
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	たら	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油	36.1	
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム		ピーマン	だいこん きゅうり		サラダ油	24.4	
		副菜 キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	3.7	
		その他 牛乳		牛乳						
3(水)	 納豆について知ろう	主食 ご飯					米		854	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作られる発酵食品です。昔は、わらについている自然の納豆菌を利用して作られていました。現在は、白い容器やカップに入っている物がほとんどですが、発酵には酸素も必要で、フィルムに小さい穴が開いているのは酸素をとりこむための工夫だそうです。
		主菜 納豆	納豆						36.0	
		主菜 オムレツ	たまご				砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 ごまみそ和え	味噌		人参	モヤシ キャベツ 青梗菜	砂糖	ごま	26.1	
		副菜 肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	サラダ油		
		その他 りんご				りんご			2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
4(木)	 ヨーグルトの栄養について知ろう	主食 カレーライス(麦ご飯)					米 大麦		918	ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌には、悪玉菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて病気を防ぐ働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。
		主菜 //	豚肉		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ(ブルーネ)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ)	サラダ油	29.6	
		主菜 かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油	24.3	
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		きゅうり キャベツ モヤシ	ドレッシング(レモン)		3.0	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
5(金)	 だしを味わおう	主食 ご飯					米		902	みそ汁において、目立たないけれどとても重要な働きをしてくれるのがだしです。給食室では、だしをかつお節や煮干しを煮だしてとっています。だしをきかせることで、うまみを感じ、塩分を控えることができます。使うだしは食材によってかえています。
		主菜 シシャモのフライ	シシャモ				小麦粉 砂糖	サラダ油	37.3	
		副菜 白菜と小松菜のからし和え			小松菜 人参	白菜			29.0	
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 味噌 だしかつお節	わかめ		ねぎ モヤシ	砂糖 でん粉		2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
8(月)	 おでんを食べて体を温めよう	主食 ご飯					米		755	おでんは、もともと田楽(でんがく)といって、豆腐を焼いて味噌をつけたものが始まりとされています。その後、こんにゃくや野菜なども同じようにして食べるようになり、江戸時代の終わりには、今のようになっている具材をいれて煮込む料理になりました。
		主菜 肉団子	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	サラダ油	30.7	
		主菜 おでん	だしかつお節 さつまあげ ちくわ	昆布	人参	大根	砂糖 こんにゃく じゃがいも		17.0	
		副菜 モヤシの炒め物	豚肉 牡蠣		小松菜	にんにく 玉ねぎ モヤシ エリンギ しめじ		サラダ油	2.8	
		その他 牛乳		牛乳						
9(火)	 チリコンカンって何？	主食 たまごサンド	たまご			きゅうり 玉ねぎ	パン(小麦・乳)	サラダ油	837	チリコンカンは、アメリカ発祥の料理で、ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにトマト、チリパウダー、豆などを加えて煮込んだものです。隠し味にシナモンやチョコレートなどを入れる家庭もあるそうです。
		主菜 チリコンカン	大豆 赤いげん豆 牛肉 豚肉		人参 トマト バジル	にんにく 玉ねぎ(ブルーネ)		サラダ油	35.0	
		副菜 ブロッコリーのサラダ	たまご		ブロッコリー 人参	きゅうり 青梗菜 コーン	さつま芋	サラダ油	30.5	
		その他 かぼちゃのプリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖 水飴 粉飴		2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
10(水)	 根菜野菜について	主食 ご飯					米		786	根菜は、土の中で育つ根の部分を食べる野菜の事です。にんじん、大根、ごぼう、さつま芋などがあります。これからは、特においしくなるので、煮物やスープなどにピッタリです。
		主菜 バサの竜田揚げ	バサ			生姜	でん粉	サラダ油	34.1	
		副菜 ひじきの煮物	さつま揚げ だしかつお節	ひじき	人参	しいたけ	砂糖 こんにゃく	サラダ油	18.7	
		副菜 根菜のごま汁	だしかつお節 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	さつま芋	ごま	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
11(木)	 旬を味わおう白菜	主食 中華丼(ご飯)					米		910	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。漬け物、サラダ、煮物など、どんな料理や味付けにも合い、特に鍋料理には欠かせない野菜です。今日は、白菜の甘みが味わえる中華丼です。
		副菜 //	豚肉 いか 牡蠣		人参	青梗菜 白菜 しいたけ たけのこ	でんぷん	サラダ油 ごま油	30.3	
		主菜 焼ギョーザ(3個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	29.8	
		副菜 はるさめスープ	鶏肉		人参 小松菜	生姜 モヤシ きくらげ 長ねぎ	春雨	サラダ油	3.2	
		その他 牛乳		牛乳						
12(金)	 ビタミンACEで元気な体づくり	主食 ご飯					米		863	体を守るはたらきのある栄養素にビタミンA・C・Eがあります。人参やほうれん草に多いビタミンAはのど・鼻の粘膜を健康に保ち、キャベツに多いビタミンCは元気な体づくりに役立ちます。ビタミンEは血行を良くし免疫力を高めてくれます。しっかり給食を食べて元気な体を作りましょう。
		主菜 サーモンフライ	鮭	あおさ			パン粉 でん粉	サラダ油	36.9	
		副菜 キャベツとほうれん草のごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ モヤシ 青梗菜	砂糖	ごま	29.2	
		副菜 にらのかきたま汁	たまご だしかつお節 豆腐		人参 ニラ	エノキ茸	でん粉		2.5	
		その他 牛乳		牛乳						

12月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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。

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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (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。
			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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 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		一口メモ
	小松菜でパワーアップ	主食 ご飯					米		796	小松菜にはβカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。またカルシウムも多く含まれているので、歯や骨の健康維持に良い野菜です。
		主菜 ホイコーロー	豚肉（牡蠣）		人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ	てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	30.7	
		副菜 辛子和え			人参 小松菜	白菜			23.2	
		副菜 わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	人参 ほうれん草	長ねぎ	てんぷん	ごま	2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
	食品ロスを少なくしよう	主食 ミニ米粉パン					パン(米粉・乳)		798	料理をする時は、食品をむだにしないように皮や根など捨てる量を少なくしましょう。給食では、捨てられがちのしいたけの茎を使うようにしています。ほうれん草の根もよく洗えば食べられます。他にも、ブロッコリーがでる時には茎まで使うようにしています。
		主菜 味噌煮込みうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ 味噌 だしかつお節		人参	長ねぎ しいたけ	うどん		36.6	
		副菜 ちくわのカレー焼き(2個)	ちくわ 大豆				小麦粉 てんぷん	サラダ油	27.0	
		副菜 ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれん草 人参	白菜	砂糖	ごま	4.1	
		その他 牛乳		牛乳						
	旬の魚「たら」について知ろう	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま	789	鱈は漢字で、魚へんに雪と書くように冬を代表する魚です。寒い海で獲れる白身の魚で、冬の鍋料理に欠かせない魚です。味が淡泊なので、和食だけでなくムニエルやフライなど、さまざまな料理に使うことができます。
		主菜 たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ)	たら				てんぷん	サラダ油	32.2	
		副菜 // (野菜あんかけ)	だしかつお節		人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸 しいたけ れんこん	砂糖 てんぷん		17.4	
		副菜 豆腐となめこのみそ汁	だしかつお節 豆腐 味噌			なめこ えのき茸 長ねぎ			3.1	
		その他 みかん				みかん				
	しもつけいっぱいday	主食 食パン					パン(小麦・乳)		845	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。今日の和風シチューは、下野市産のかんぴょうを使用しています。豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げています。
		主菜 とちあいジャム				いちご	砂糖		34.2	
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	鶏肉 ゆば 味噌	牛乳 バター	人参	ごぼう 玉ねぎ かんぴょう	さつま芋 ホワイトルウ(小麦)		29.9	
		副菜 ブロッコリーとカリフラワースラダ	ハム		ブロッコリー 人参	カリフラワー きゅうり		サラダ油	3.4	
		その他 牛乳		牛乳						
	ねっとりホクホクの里いも	主食 ご飯					米		786	里いもは、山でとれる山いもに對して、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、里いもとひき肉、生揚げなどといっしょに煮つけました。
		主菜 いかのねぎ塩焼き	いか			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	35.9	
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参 小松菜	キャベツ きゅうり		ごま油	16.3	
		副菜 里いものそばろ煮	鶏肉 生揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	里いも こんにゃく 砂糖 てんぷん		2.3	
		その他 牛乳		牛乳						
	とうじ冬至きょうじしよく行事食	主食 ご飯					米		892	今日は冬至です。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、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るお家があります。
		主菜 鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	てん粉 米粉	サラダ油	30.5	
		副菜 白菜とじゃこのゆず香りとえ		ちりめんじゃこ	人参	青梗菜 白菜 モヤシ	ドレッシング(りんご・ゆず・レモン)		25.4	
		副菜 大根とわかめのみそ汁	油揚げ 味噌	だし煮干し わかめ		大根 えのき茸			3.2	
		その他 牛乳		牛乳						
	カルシウムたっぷりハンバーグを食べよう	主食 ご飯					米		868	今日のハンバーグは、カルシウムが多く含まれている豆腐ハンバーグです。いつもとは違ったふんわりハンバーグを味わってください。また、カルシウムと仲が良いのがビタミンKです。ビタミンKの多いキャベツもしっかり食べて骨を強くしましょう。
		主菜 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉 牛肉 豆腐			大根 生姜	パン粉 砂糖		35.8	
		副菜 ほうれん草とキャベツのごまマヨネーズサラダ	ハム 大豆		ほうれん草 人参	キャベツ コーン	砂糖	ごま	26.2	
		副菜 かんぴょうのたまごとじ	たまご だしかつお節		人参	かんぴょう 玉ねぎ えのき茸	てん粉		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
	農園野菜	主食 ご飯					米		830	学校で獲れた、さつまいもを汁に入れてみました。細い短い苗からたくさんさつまいもが取れました。今年初めて作った野菜、なす・ピーマン・きゅうりなどたくさん給食で使うことができました。
		主菜 さばのカレー醤油焼き	さば				砂糖		35.1	
		副菜 変りきんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう インゲン	じゃがいも こんにゃく 砂糖		21.6	
		副菜 さつま汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 長ねぎ	さつま芋	サラダ油	2.2	
		その他 ポンデドーナツ	たまご	粉乳			小麦粉 砂糖 てん粉	サラダ油		
	Merry Christmas	主食 ガーリックライス		バター		にんにく	米		931	今年最後の給食です。明日から冬休みです。冬休み中も規則正しい生活を送り、元気に新年を迎えましょう。
		主菜 ステーキ焼き	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	30.2	
		副菜 カラフルサラダ			ブロッコリー パプリカ 小松菜	キャベツ コーン	砂糖	サラダ油	31.8	
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	サラダ油	3.0	
		その他 ストロベリーヨーグルト		乳		いちご	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						