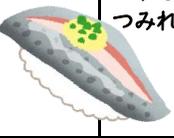
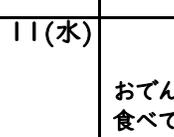


12月 給食献立予定表

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)	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	2群	3群	4群	5群	6群					
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		
2(月)		主食	ごはん					米		749 32.3 20.0 2.5	つみれは、魚を使ってつくる団子です。今日はいわしのつみれを使って、ごぼうやしめじなどの野菜といっしょに汁物にしました。いわしには、血液をサラサラにする油が入っています。しっかり食べましょう。	
		主菜	納豆		納豆							
		副菜	肉団子(2個)		鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 てん粉			サラダ油 ごま油
		副菜	いわしのつみれ汁		いわし たら	だし煮干し	人参	生姜 ごぼう しめじ ねぎ 大根	砂糖			サラダ油
		その他	牛乳			牛乳						
3(火)		主食	中華丼(ごはん)					米		779 32.2 21.5 3.3	冬が旬の野菜の白菜は、今がおいしい季節です。漬物、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	中華丼(具)		豚肉		チンゲン菜 人参	しいたけ たけのこ 白菜	てんぷん			サラダ油 ごま油
		主菜	肉シューマイ(3個)		豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 てんぷん 砂糖 小麦粉			
		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	ねぎ				ごま ごま油
		その他	牛乳			牛乳						
4(水)		主食	ごはん					米		901 38.1 30.9 2.5	ねり物の一種としてお馴染みの深い竹輪、商品として店頭で売られている段階です。すでに火を通しているため、そのまま食べても、調理しても良い食材です。空洞になっているため、つめものをして良い、いろいろな味をつけても良いアレンジのしやすい練り物です。	
		主菜	カレー風味の竹輪天		魚のすり身 大豆				てん粉 砂糖 小麦			サラダ油 ごま
		副菜	ほうれん草のからし和え				ほうれん草 人参	キャベツ モヤシ				
		副菜	白菜のみそ汁		生揚げ 味噌	だし煮干し	人参	白菜 ねぎ				
		その他	牛乳			牛乳						
5(木)		主食	ココア揚げパン					小麦 グラニュー ココア 砂糖	サラダ油	824 31.4 30.8 3.6	皆さんが食べている、今日の揚げパンは、他の学校よりも、大人の味になっています。ショコラが多く入っているので風味も良くなっています。皆さんは、何の揚げパンがお好きですか？是非お知らせください。	
		主菜	インド煮		豚肉 さつま揚げ		人参 トマト	玉ねぎ 大根	じゃがいも こんにやく			サラダ油
		副菜	こんにやくサラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり モヤシ	こんにやく			オリーブ油
		その他	オレンジ					オレンジ				
		その他	牛乳			牛乳						
6(金)		主食	ごはん					米		829 34.4 24.8 2.6	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もよい野菜です。カルシウムや鉄の含有量は、ほうれん草の約2倍です。今日は卵といっしょにみそ汁で味わいましょう。	
		主菜	ハンバーグソースかけ		鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく レモン	砂糖 てん粉			サラダ油
		副菜	白菜のごまみそ和え		味噌		人参	はくさい もやし	砂糖			ごま
		副菜	小松菜とたまごのみそ汁		たまご 味噌 豆腐	だし煮干し	人参 小松菜	えのきたけ	てんぷん			
		その他	牛乳			牛乳						
9(月)		主食	ごはん					米		851 38.0 24.9 2.6	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、里いもとひき肉、生揚げなどいっしょに煮つけました。	
		主菜	いかの生姜焼き		いか			生姜				
		副菜	ほうれん草とツナのマヨ和え		まぐろ 大豆		ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり コーン				ドレッシング(大豆)
		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	こんにやく 里芋 砂糖 てんぷん			
		その他	牛乳			牛乳						
10(火)		主食	豚肉と切り干し大根のピビンパ丼(ごはん)					米		771 30.9 21.5 2.9	切り干し大根は、大根を切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで長期保存ができ、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物繊維が多く含まれている食品です。	
		主菜	// (具)		豚肉 油揚げ 牡蠣			にんにく 生姜 切り干し大根 しいたけ	砂糖			サラダ油 ごま ごま油
		副菜	チンゲン菜ともやしのナムル				チンゲン菜 人参	もやし きゅうり				ごま油
		副菜	春雨スープ		ベーコン	わかめ	人参	白菜 たけのこ ねぎ 生姜	春雨			
		その他	牛乳			牛乳						
11(水)		主食	ごはん					米		770 32.5 16.3 3.3	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、こんにや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、今のようになんか具材をいれて煮込む料理になりました。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	スペイン風オムレツ		たまご 鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも てん粉 砂糖			サラダ油
		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 こんにやく			
		副菜	きのこのソテー		豚肉(ハム) 牡蠣		人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ				サラダ油
		その他	牛乳			牛乳						
12(木)		主食	ミニ米粉パン					パン(米粉・乳)		770 38.0 25.7 3.8	きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたっぷりとれます。今日は細かく切ったじゃがいもを衣にしたフライです。カリカリとした食感を味わってください。	
		主菜	カレーうどん		かつおだし 鶏肉 油揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ネギ	小麦カレールー(小麦 大豆 りんご)			サラダ油
		主菜	きびなごのカリカリフライ(3尾)			きびなご(魚卵)		生姜	砂糖 じゃがいも 米粉 パン粉 玄米粉 てんぷん			サラダ油
		副菜	和風サラダ		鶏肉	ワカメ		もやし きゅうり	砂糖			オリーブ油
		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。

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
13(金)	チゲスープで体を温めよう	主食 ごはん 主菜 豚肉の生姜焼き 副菜 ナムル 副菜 たまごチゲスープ その他 牛乳		豚肉		玉ねぎ	砂糖	サラダ油	766				寒くなると、体を温めてくれる料理がおいしく感じます。チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜や豆腐を入れ煮込んだ料理です。にんにくや生姜、にら、ねぎ、唐辛子など、体を温めてくれる食材がたくさん入っています。
16(月)	ワンタンについて	主食 チャーハン 主菜 春巻き 副菜 ワンタンスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	たまご 豚肉 なたと (牡蠣)	豚肉 大豆	人参	ねぎ しいたけ グリンピース	米	サラダ油	819				今日のワンタンは、いろいろな野菜が入ったスープなので、ワンタンの皮だけの物を使用した汁になっています。中華のメニューで昼ご飯にしてみました。
17(火)	ヨーグルトの栄養について知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (カレー) 副菜 ワカメサラダ 副菜 フルーツヨーグルト その他 牛乳	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ 生姜	米 大麦	サラダ油	887				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から体を守る働きがあります。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。
18(水)	旬を味わおう ほっけ	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 みかん その他 牛乳		ほっけ	さつま揚げ	ひじき	さやいんげん 人参	砂糖	サラダ油	788			ほっけは、日本海やロシア沿岸などでとれる魚で、特に北海道のほっけが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。今日は脂ののったほっけを塩焼きでいただきます。みかんはこれからたくさん食べると思いますが、食べない人は、進んで食べるようにしましょう。
19(木)	しもつけいっぱい day	主食 黒糖ロールパン 主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 いちごプリン その他 牛乳		豚肉 ゆば(大豆) 味噌	牛乳 バター 生クリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	砂糖	サラダ油	840			「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や栃木県産の豚肉を使用しています。白みそでまろやかな味に仕上げています。
20(金)	冬至行事食	主食 ごはん 主菜 鶏の唐揚げ 副菜 白菜とゆず香り和え 副菜 大根のみそ汁 その他 牛乳		鶏肉		生姜 にんにく	米	砂糖	881				明日は冬至(とうじ)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」に入り、かぼちゃを食べる風習があります。昔から、かぼちゃは、野菜の少ない冬まで保存することができ貴重な野菜でした。
23(月)	旬の魚「たら」について知ろう	主食 ごまわかめごはん 主菜 たら野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ) 副菜 // (野菜あんかけ) 副菜 中華スープ その他 牛乳		わかめ	たら		米 砂糖	ごま	765				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。
24(火)	ポトフについて知ろう	主食 ガーリックトースト 主菜 カレーポトフ 副菜 海藻サラダ その他 りんご その他 牛乳		牛乳 バター		にんにく	パン(小麦・乳) 砂糖	オリーブ油	838				ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの家庭料理のひとつです。肉と野菜類を入れてじっくりと煮込んで作ります。野菜類を数多く煮込んでいるので、ビタミン等も豊富に含まれています。
25(水)	メリークリスマス	主食 ケチャップライス 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 ゆきだるまの野菜スープ その他 いちごゼリー その他 牛乳	ベーコン	バター	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米	砂糖	813				明日から冬休みに入りますね、生活のリズムを壊さないように、気をつけて生活してください。元気な皆さんとお会いすることを楽しみに、来年も、おいしい給食を作りたいと思います。風邪などひかぬよう、過ごしてくださいね。