

1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
おもにたんばく質を多く含む	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
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						エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
8(木)	 豆を マメに 食べよう 	主食 フルーツクリームサンド(食パン)					パン(小麦・乳)	858 31.7 29.0 2.9	“豆と豚肉のトマト煮”に使われている豆は、赤いんげん豆とひよこ豆です。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれています。苦手という人の多い豆料理ですが、じっくり煮込んでおいしく作るののでしっかり食べましょう。
		その他 //	大豆	牛乳		もも パイン			
		主菜 豆と豚肉のトマト煮	豚肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	人参 カブの葉	きゅうり カブ 白菜	ドレッシング(レモン ゆず ライム)		
		その他 牛乳		牛乳					
9(金)	 おせち 給食  	主食 ご飯					米	891 38.6 29.3 2.3	五穀豊穡(ごこくほうじょう)、不老長寿、子孫繁栄などを願い、海の幸・山の幸が盛り込まれ作られたおせち料理は、和食がユネスコ無形文化遺産に登録される要因となりました。 【紅白なます】紅は魔除けの意味があり、白は清浄を表します。 【筑前煮】根菜類やこんにゃく、鶏肉など、さまざまな食材をいっしょに煮ることから「家族なかくよく繁栄するように」という願いが込められています。
		主菜 ぶりの幽庵漬け	ぶり				砂糖		
		副菜 紅白なます			人参	大根	砂糖 ごま		
		副菜 筑前煮	鶏肉 だしかつお節		さやいんげん 人参	しいたけ れんこん	里いも こんにゃく 砂糖		
		その他 みかん				みかん			
		その他 牛乳		牛乳					
13(火)	スラッピー ジョー とは	主食 バンズパン					パン(小麦 乳) 砂糖	788 36.9 24.6 2.5	初めて耳にする人もいると思いますが、この献立は、アメリカ発祥の料理です、ひき肉をトマトベースのソースで煮込んだものを、パンにはさんで食べるサンド形式で食べてください。
		主菜 スラッピージョー	豚肉 大豆 レンズ豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 サラダ油		
		副菜 うま塩サラダ			人参 ブロッコリー	白菜 キャベツ	サラダ油		
		副菜 野菜ポタージュ	インゲン豆	バター 乳 生クリーム		玉ねぎ	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
14(水)	 あじを 味わおう	主食 ごまワカメご飯	かつお節	わかめ			米 砂糖 ごま	825 34.2 25.3 3.1	アジは、くせがない魚で、味が良いことから「あじ」という名前になったという説があります。目が大きく、尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。
		主菜 アジフライ	アジ	のり		(ブルーン)	てんぷん パン粉 サラダ油		
		副菜 ナムル和え			人参 小松菜	白菜 モヤシ	ごま油		
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	だしかつお節 豆腐 味噌 厚揚げ		ニラ	玉ねぎ	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
15(木)	 栄養密度の 濃い野菜 ブロッコリーについて 知ろう	主食 ポークカレー(ご飯)					米	853 29.1 24.5 2.9	ブロッコリーが最もおいしくなるのは冬の時期です。ブロッコリーには、ビタミンC、ビタミンK、カロテン、葉酸などが豊富に含まれ、他の野菜より「栄養密度」が高い食品なので、中学生にはもりもり食べてほしい野菜です。そして今日のいちごはJAうつのみやいちご専門部南河内支部による学校給食のいちご贈呈によるものです。
		主菜 //	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	じゃがいも ブラウンルウ(小麦・乳・鶏肉・りんご・大豆)		
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー きゅうり コーン	サラダ油		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 贈呈いちご				いちご			
		その他 牛乳		牛乳					
16(金)	 すき焼きについて 知ろう	主食 ご飯					米	816 34.0 23.5 2.3	すき焼きは、畑を耕す「すき」という道具の上で、肉を焼いて食べたことから「すき焼き」という名前がつけました。牛肉を使って作ることの多い料理ですが、今日は鶏肉を使って甘辛いたれで煮て作ります。
		主菜 厚焼きたまご	たまご	昆布			砂糖 てんぷん サラダ油		
		副菜 鶏すきやき風煮	鶏肉 豆腐		人参	ねぎ 白菜 えのき茸	しらたき 砂糖 サラダ油		
		副菜 ほうれん草とキャベツのごまみそ和え			ほうれん草 人参	キャベツ モヤシ	砂糖 ごま		
		その他 牛乳		牛乳					
19(月)	 給食週間 日本 味めぐり 熊本県	主食 高菜飯	ベーコン		高菜	ねぎ 生姜	米 サラダ油 ごま油	830 29.7 27.0 2.8	活火山・阿蘇山があることから別名“火の国”と呼ばれる熊本県。全国的にもよく知られている人気の「くまモン」は2011年に初代ゆるキャラグランプリを受賞しています。また、千円札に印刷されている、ベスト菌を発見した北里柴三郎博士は熊本県の出身です。
		主菜 きびなごのカリカリフライ(3尾)		きびなご		生姜	砂糖 てんぷん 米粉 玄米粉 じゃがいも サラダ油		
		副菜 れんこんサラダ	たまご		人参	れんこん コーン きゅうり 青梗菜	砂糖 ドレッシング(大豆) ごま		
		副菜 タイピーエン	豚肉 えび いか		人参	玉ねぎ きくらげ 白菜 たけのこ 生姜	春雨 サラダ油 ごま油		
		その他 牛乳		牛乳					
20(火)	 給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 帯広豚丼(ご飯)					米	860 33.6 19.6 2.7	北海道では、四季折々の気候や豊かな大地を活かして、農業や酪農が盛んに行われています。北海道の道内での食料自給率は200%です。じゃがいも・人参・玉ねぎの出荷量は全国1位です。特にじゃが芋の生産量は全国の80%。今日はじゃが芋を使って手作りのいも団子汁を作ります。
		主菜 //	豚肉			玉ねぎ	砂糖 サラダ油		
		副菜 手作りいも団子汁	鶏肉 だしかつお節	だし昆布	人参	ごぼう 白菜 ねぎ	じゃがいも てんぷん サラダ油		
		副菜 大根と昆布のサラダ		昆布	人参	大根 きゅうり	ドレッシング(レモン) 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					

1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
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(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)	一ロメモ
21(水)	給食週間 日本 味めぐり 栃木県	主食 かみのかわ黒チャーハン	鶏肉 たまご		にら さやいんげん	にんにく 玉ねぎ かん びょう キャベツ	米 砂糖	サラダ油	798 30.1 23.0 4.3	世界的な創作折り紙作家の吉澤章氏が上三川出身であることから“ORIGAMI”のまちかみのかわとして有名です。町おこしの為にかみのかわB級グルメ研究会が開発したご当地グルメ【上三川黒チャーハン】は上三川の特産物と特製の《黒チャーハンソース》を使って作られています。今日はこのソースを使って作ります。
		主菜 焼きギョーザ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら 人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜	でんぶん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	小松菜 人参	ねぎ		ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
22(木)	給食週間 下野市の 姉妹都市 ドイツ ディーツヘルツター	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		875 33.0 27.7 3.2	令和7年度は、下野市がドイツのシュタインブリュッケン(現ディーツヘルツター)と姉妹都市締結をして50周年の年になります。シュタインブリュッケンはドイツ語で「石橋」を意味し、旧石橋町と同じ名前が取り持つ縁がきっかけで姉妹都市になりました。
		主菜 ケーニヒスベルガー・クロプセ(ミートボールのクリーム煮)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜 しめじ	でんぶん 砂糖 ホウ トルウ(小麦 乳)	サラダ油		
		副菜 ジャーマンポテトサラダ	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖			
		その他 パンナコッタ	大豆			みかん	砂糖 水飴			
		その他 牛乳		牛乳						
23(金)	給食週間 日本 味めぐり 青森県	主食 ご飯					米		817 26.7 19.8 2.4	青森県は、太平洋や日本海、津軽海峡、さらに陸奥湾という豊かな海に囲まれています。恵まれた自然環境から多くの農畜水産物が生産されています。ほたて、いか、タラ、マグロなど水産物の水揚げも多く、様々な加工品も作られています。
		主菜 イカメンチ	いか 大豆			玉ねぎ 生姜 にんにく (ブルー)	パン粉 砂糖 てんぶん 小麦粉	サラダ油		
		副菜 ごぼうのでんぶ	油揚げ	だし煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 せんべい汁	鶏肉 だしかつお節		人参 小松菜	大根 しめじ ねぎ	里いも かやきせん(小麦)			
		その他 牛乳		牛乳						
26(月)	さばかいどう 鯖街道について 知ろう	主食 ご飯					米		862 31.3 25.5 1.8	日本海側、福井県から京都府にかけて広がる若狭湾(わかさわん)。日本海の豊かな幸に恵まれ、古来より奈良や京都に魚介類が届けられました。また大陸に通じる海の道と、都へ通じる陸の道の交わる重要な交易の結末点でもありました。この若狭と都をつなぐ交易の道は、大量のさばが運ばれていたため「鯖街道」といわれています。
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖 米粉			
		副菜 肉じゃが	豚肉 だしかつお節		人参	玉ねぎ インゲン	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油		
		副菜 ほうれん草のからし和え			ほうれん草 人参	モヤシ 白菜				
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 水飴			
		その他 牛乳		牛乳						
27(火)	生揚げについて 知ろう	主食 ご飯					米		884 34.2 28.1 2.3	生揚げは、豆腐を油で揚げたもので、厚揚げとも呼ばれています。油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。
		主菜 えびシュウマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	パン粉 てんぶん 砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 生揚げのマーボー炒め	豚肉 生揚げ 味噌		人参	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 枝豆(大豆)	でんぶん	サラダ油		
		副菜 パンサンスー	豚肉		人参	モヤシ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
28(水)	大根について 知ろう	主食 親子丼(ご飯)					米		814 34.3 23.7 2.8	大根は、冬が旬の野菜です。体の調子をととのえる働きのある“ビタミンC”がたくさん含まれています。また、消化を助けてくれる酵素という成分も含まれているので、胃や腸の働きをととのえて食欲をアップさせてくれます。今日は、大根をいろいろな野菜と一緒に煮干しのだして煮てみそ汁を作ります。
		主菜 // (具)	鶏肉 たまご			玉ねぎ グリンピース	砂糖 てんぶん			
		副菜 小松菜とえのきたけののり和え		のり	小松菜 人参	モヤシ えのき茸				
		副菜 実だくさんみそ汁	豆腐 味噌	だし煮干し	人参	大根 白菜 ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
29(木)	ナポリタンについて 知ろう	主食 スパゲティミートソース(麺)					スパゲティ	サラダ油	795 36.5 26.4 3.4	日本でのスパゲッティ料理は、昭和20年代に、横浜のホテルニューグランドで考案されたといわれています。名前の由来は、イタリアのナポリがトマトの産地として有名なまちであり、トマトソースを使ったパスタが「ナポリ風」と呼ばれていたことにあります。日本生まれの洋食、今日はミートソースにしましたが、トマトソースはたくさん使用しています。
		副菜 // (ソース)	牛肉	チーズ	トマト 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ		サラダ油		
		主菜 オムレツ	たまご				でんぶん	サラダ油		
		副菜 ナムル			人参 小松菜	きゅうり キャベツ		ごま油 ごま		
		その他 パンナコッタ	大豆			みかん	砂糖 水飴			
		その他 牛乳		牛乳						
30(金)	里いもについて 知ろう	主食 ご飯					米		863 34.6 24.2 2.3	煮物やけんちん汁など和食には欠かせない食材の里いもは、縄文から弥生時代ごろに日本に伝わったとされています。ひとつの親いもから子いも、孫いもと増えていくことから子孫繁栄の縁起の良い食材とされています。今日は野菜や鶏肉といっしょに煮付けました。里いものトロっとしたおいしさを味わってみましょう。
		主菜 さけフライ	さけ	のり		(ブルー)	パン粉	サラダ油		
		副菜 里芋と鶏肉の含め煮	鶏肉 生揚げ		人参	大根	里いも こんにやく 砂糖 てんぶん			
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節		ほうれん草 人参	白菜 モヤシ				
		その他 牛乳		牛乳						