



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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						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 給食に感謝し 日本各地の食文化を学ぶ	
			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		
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
		その他 // (フルーツクリーム)	大豆	牛乳				もも バイン			31.7
		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		29.0
		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)				2.9
		その他 牛乳			牛乳						
9(金)	おせち給食	主食 ご飯								米	891
		主菜 ぶりの幽庵漬け	ぶり							砂糖	38.6
		副菜 紅白なます			人参	大根	砂糖	ごま			29.3
		副菜 筑前煮	鶏肉 だしあつお節		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	サラダ油			2.3
		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 パンズパン								パン(小麦 乳)砂糖	788
		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			36.9
		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			24.6
		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				2.5
		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
		主菜 アジフライ	アジ	のり		(ブルーン)	でんぶん パン粉	サラダ油			34.2
		副菜 ナムル和え			人参 小松菜	白菜 モヤシ		ごま油			25.3
		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				3.1
		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
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ (にんにく 生姜 グリーンピース)	じゃがいも ブラウン ルウ(小麦・乳・鶏肉・りんご・大豆)	サラダ油			29.1
		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					24.5
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト							2.9
		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
		主菜 厚焼きたまご	たまご	昆布			砂糖 でんぶん	サラダ油			34.0
		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			23.5
		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			2.3
		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
		主菜 きびなごのカリカリフライ(3尾)		きびなご		生姜	砂糖 でんぶん 米粉 玄米粉 じゃがいも	サラダ油			29.7
		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				27.0
		副菜 タイピーエン	豚肉 えび いか		人参	玉ねぎ きららげ 白菜 たけのこ 生姜	春雨 サラダ油 ごま油				2.8
		その他 牛乳		牛乳							
20(火)	給食週間 日本味めぐり 北海道	主食 蒂広豚丼(ご飯)					米				860
		主菜 // (具)	豚肉			玉ねぎ	砂糖 サラダ油				33.6
		副菜 手作りいも団子汁	鶏肉 だしあつお節	だし昆布	人参	ごぼう 白菜 ねぎ	じゃがいも でんぶん	サラダ油			19.6
		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				2.7
		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							

※ 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。

1

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						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 給食に感謝し 日本各地の食文化を学ぶ	
			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		
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 主菜 焼きギョーザ(3個) 副菜 わかめスープ その他 牛乳	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		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”的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。
22(木)	給食週間 下野市の 姉妹都市 ドイツ ディーツヘ ルツタール	主食 はちみつパン 主菜 ケニヒスペルガー・クロブセ(ミートボールのクリーム煮) 副菜 ジャーマンポテトサラダ その他 パンナコッタ その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜 咸めじ	パン粉 砂糖 でんぶん 小麦粉 トマト(小麦)	サラダ油		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ル)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。
23(金)	給食週間 日本 味めぐり 青森県	主食 ご飯 主菜 イカメンチ 副菜 ごぼうのでんぶ 副菜 せんべい汁 その他 牛乳	いか 大豆			玉ねぎ 生姜 にんにく (ブルーン)	パン粉 砂糖 でんぶん 小麦粉	サラダ油		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。
26(月)	さばかいどう 鯖街道について 知ろう	主食 ご飯 主菜 さばの味噌煮 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草のからし和え その他 アセロラゼリー その他 牛乳	さば 味噌	だし煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう	砂糖 米粉			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果点でもありました。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。
27(火)	生揚げについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 えびシュウマイ(3個) 副菜 生揚げのマーポー炒め 副菜 バンサンスー ¹ その他 牛乳	えび たら		人参	玉ねぎ インゲン	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	サラダ油		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。
28(水)	大根について 知ろう	主食 親子丢(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけののり和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 たまご			玉ねぎ グリンピース	砂糖 でんぶん			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。
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) 副菜 // (ソース) 主菜 オムレツ 副菜 ナムル その他 パンナコッタ その他 牛乳	牛肉 チーズ	トマト 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ		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。
30(金)	里いもについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 さけフライ 副菜 里芋と鶏肉の含め煮 副菜 ほうれん草と白菜のおひたし その他 牛乳	さけ のり	人参	(ブルーン)	パン粉	サラダ油			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。里いものとろったおいしさを味わってみましょう。