

1月

# 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとなる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品 牛乳・乳製品 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

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

※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	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
8(水)	ブロッコリーについて知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし	米 ブラウンルウ(小麦・乳・大豆・りんご) サラダあぶら	サラダあぶら	664 23.1 20.8 2.2	ブロッコリーはビタミンが多く含まれている野菜で、12月から3月にかけて旬を迎えます。茎の部分も栄養があっておいしいので、食べやすく切ってサラダに入っています。
9(木)	おせち給食	主食 ごはん 主菜 いなだの照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 筑前煮 副菜 黒豆煮 その他 牛乳	いなだ とり肉 だしかつおぶし くろだいち	ヨーグルト 牛にゅう	にんじん だいこん さやいんげん にんじん しいたけ れんこん	米 さとう さとう さとう	ごま サラダあぶら	660 29.4 21.3 2	今日の給食は、おせち料理にちなんで献立です。五国豊稔、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たおせち料理により、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されることとなりました。
10(金)	すきやきについて知ろう	主食 ごはん 主菜 厚焼きたまご 主菜 鶏すきやき風煮 副菜 ほうれん草とツナの和え物 その他 牛乳	たまご とり肉 やきとうふ まぐろ	牛にゅう	はくさい ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし とうもろこし	米 さとう てんぷん しらたき さとう	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング(大豆)	664 26.6 24.8 1.9	すき焼きは、麺を耕す「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。一般的には牛肉を使いますが、豚肉や鶏肉を使うこともあり、地域によって使う野菜も違います。
14(火)	わかさぎについて知ろう	主食 ひじきごはん 主菜 わかさぎのから揚げ(1~3年2尾・4~6年3尾) 副菜 豚汁 その他 牛乳	とり肉 あぶらあげ だいち ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし	牛にゅう	にんじん しいたけ えだまめ(大豆) わかさぎ(魚卵) にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 しらたき さとう こむぎこ パンこ てんぷん こんやく じゃがいも	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら	600 23.8 21.5 2.1	わかさぎといえは、冬の凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らすわかさぎ釣りが有名です。頭からまる丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。
15(水)	四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ えび たら 牛にゅう	牛にゅう	にんにく ねぎ たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし	米 てんぷん さとう こむぎこ パンこ てんぷん さとう はるさめ さとう	サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら igo	667 28.5 22.5 2.3	人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場の味を参考に研究して、給食用のレシピを作りました。辛さはひかえめにしているのがごはんと一緒に食べましょう。
16(木)	しもつけいっぱいday	主食 はちみつパン 主菜 鶏のハーブ焼き 副菜 白菜のサラダ 副菜 かんぴょうミネストローネ その他 いちご(1粒) ※JA提供 その他 牛乳	とり肉 ベーコン 牛にゅう	牛にゅう	にんにく パプリカ はくさい きゅうり レモン トマト にんじん パセリ かんぴょう たまねぎ セロリ キャベツ	パン(小麦・乳) はちみつ じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛乳・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら サラダあぶら	665 25.9 24.1 2.5	今日の献立には、下野市産や栃木県産の農作物がたくさん使われています。全国一の生産量を誇るかんぴょうのミネストローネです。デザートのはちごはJAより頂きました。
17(金)	肉じゃがについて知ろう	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし その他 牛乳	さば みそ ぶた肉 かつおぶし 牛にゅう	牛にゅう	さやいんげん たかあん しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし	米 さとう 米こ さとう じゃがいも しらたき さとう	サラダあぶら	679 25.8 22.9 1.6	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ和食の代表的な料理です。使われる肉は、関西では牛肉、関東では豚肉が多いようです。給食の肉じゃがは、豚肉を使っています。
20(月)	給食週間 日本味めぐり 岡山県	主食 さわらのこうご寿司(こうご寿司) 主菜 // (焼きさわら) 副菜 そずり鍋 その他 桃のゼリー その他 牛乳	しらすばし さわら ぎゅう肉 やきとうふ あぶらあげ だしかつおぶし 牛にゅう	牛にゅう	さやいんげん たかあん しょうが にんじん みずな ごぼう はくさい ねぎ えのき たけ もも	米 さとう ごま さとうあぶら	ごま さとうあぶら	620 29.4 19.2 2.4	今週は給食週間です。「日本味めぐり」として、各地の郷土料理やその地域の特産物を使った料理が出ます。今日は岡山県です。魚には骨があるので、こうご寿司にさわらを混ぜて食べる時は、骨に気をつけましょう。
21(火)	給食週間 日本味めぐり 北海道	主食 スープカレー(麦ごはん) 主菜 // (スープカレー) 副菜 // (焼き野菜) 副菜 大根のマリネ その他 牛乳	とり肉 だしかつおぶし だしこんぶ かぼちゃ れんこん ハム 牛にゅう	牛にゅう	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ しめじ (ブルーネ) かぼちゃ れんこん にんじん だいこん きゅうり	米 おおむぎ じゃがいも カレールウ(小麦・りんご) バター サラダあぶら さとう サラダあぶら igo	バター サラダあぶら サラダあぶら igo	672 24.8 23.9 2.6	四方を海に囲まれた北海道は、豊かな自然環境に恵まれていす。農業、漁業、酪農が盛んで、道内の食料自給率は100%です。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど私たちが食べている多くの食材が北海道産です。

1月

# 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもにからだをつくる あか		おもにからだの調子を 整えるみどり		おもにエネルギーの もとになる きいろ	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質

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

※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	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
22(水)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	主食 <b>赤かぶごはん</b>			だいこんは しそ かぶ	米 さとう		625	日本のほぼ中央に位置する岐阜県は、日本のへそといわれている都市の一つです。夏は暑く、冬の寒さも厳しい典型的な盆地の気候です。特産物も多く、それらを使った郷土食も古くから受け継がれています。
		主菜 <b>みそカツ</b>	ぶた肉 だいず みそ			てんぷん パンこ さとう	サラダあぶら	24.8	
		副菜 <b>寒天とわかめの和え物</b>	かんてん わかめ		きゅうり キャベツ		ドレッシング(りんご)	19.3	
		副菜 <b>すったて汁</b>	だいず どうふ みそ だしかつおぶし		にんじん こまつな ごぼう	さいとも		3.2	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					
23(木)	給食週間 日本 味めぐり 大阪府	主食 <b>お好み焼き風チーズトースト</b>		チーズ あおりの	キャベツ (りんご)	パン(小麦・乳)	サラダあぶら ドレッシング(大豆)	698	4月から万博が開催される大阪府は、大阪湾を望む大阪平野を中心に発展しました。江戸時代には、日本国内の色々な産物が集まったことから「天下の台所」といわれました。現在でも「くだおれの町大阪」として有名です。
		主菜 <b>肉すい</b>	ぎゅう肉 どうふ あぶらあげ かまぼこ だし かつおぶし	だしこんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい			30.9	
		副菜 <b>大根の昆布漬</b>		こんぶ	だいこんは にんじん だいこん			26.2	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう				3.2	
24(金)	給食週間 日本 味めぐり 佐賀県	主食 <b>ごはん</b>				米		681	佐賀県は、有明海苔で有名な有明海に面し、真ん中にそびえた山のみもとには佐賀平野が広がり、多くの特産物を生み出しています。また、日本最古の稲作遺跡が発見され、日本の稲作の原点といわれています。
		主菜 <b>いわしののり揚げ</b>	いわし	あおりの		米こ	サラダあぶら	28.1	
		副菜 <b>いか入りかけ和え</b>	いか みそ		にんじん だいこん きゅうり	さとう	ごま	24.6	
		副菜 <b>いりやき</b>	とり肉 やきとうふ だし かつおぶし		にんじん ごぼう もやし ねぎ しいたけ えのきたけ	じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら	1.3	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					
27(月)	大根について 知ろう	主食 <b>親子丼(ごはん)</b>				米		622	1月7日に七草がゆを食べる習慣がありますが、スズシロとして登場するのが大根です。7つの野菜を食べるのは、冬に不足しがちなビタミンCを補い、正月のごちそうで弱った胃腸をいたわる食事です。
		主菜 <b>// (具)</b>	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	てんぷん さとう		27.6	
		副菜 <b>小松菜とえのきたけののり和え</b>		のり	こまつな もやし えのきたけ			20.5	
		副菜 <b>大根と生揚げのみそ汁</b>	なああげ みそ	だし煮干し	だいこんは だいこん			2.4	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					
28(火)	豆を マメに 食べよう	主食 <b>どちおとめクリームサンド(コッペパン)</b>				パン(小麦・乳)		727	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。環境負荷が少ない豆類を、マメに食べましょう。
		その他 <b>// (どちおとめクリーム)</b>		牛にゅう	いちご バイナッブル みかん	さとう	クリーム	26.7	
		主菜 <b>豆とミートボールのトマト煮</b>	ぶた肉 とり肉 だいず あかえんどうまめ ひよこまめ		トマト にんじん たまねぎ しょうが にんにく (ブルー)	じゃがいも てんぷん さとう	サラダあぶら	24.4	
		副菜 <b>海藻サラダ</b>		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん		ドレッシング(レモン)	2.6	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					
29(水)	里いもについて 知ろう	主食 <b>ごはん</b>				米		647	里いもは、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べ物とされています。今日は、野菜や挽肉といっしょに煮付けました。里いものどろっとしたおいしさを味わってください。
		主菜 <b>あじフライ</b>	あじ		(ブルー)	パンこ てんぷん	サラダあぶら	26	
		副菜 <b>里いものそばろ煮</b>	とり肉 なまあげ みそ		さやいんげん にんじん たまねぎ	さいとも こんにやく てんぷん さとう		18.6	
		副菜 <b>ほうれん草と白菜のおひたし</b>	かつおぶし		ほうれんそう にんじん はくさい もやし			2.1	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					
30(木)	ぼんかんについて 知ろう	主食 <b>スパゲティミートソース(麺)</b>				スパゲティ	サラダあぶら	645	今が旬のぼんかんは、愛媛県、熊本県などで栽培されている柑橘類です。みかんに似ています。皮が少しかたく、種が多いことが特徴です。ビタミンCが多く含まれ、1個で一日に必要な量の半分がとれます。
		主菜 <b>// (ミートソース)</b>	ぎゅう肉 ぶた肉	チーズ	トマト にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら	26.2	
		副菜 <b>角切り野菜スープ</b>	とり肉		にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ(大豆)	じゃがいも		19.3	
		その他 <b>ぼんかん</b>			ぼんかん			2.3	
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					
31(金)	高野豆腐について 知ろう	主食 <b>にらそばろとたまごの二色丼(ごはん)</b>				米		639	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾かしたものです。昔から保存に便利な乾物として親しまれてきた食材のひとつで、鉄分やカルシウムを多く含んでいます。今日は、二色丼のにらそばろに使用しています。
		主菜 <b>// (にらそばろ)</b>	ぶた肉 こうや豆腐(牡蠣)		にら しょうが	さとう		26.7	
		主菜 <b>// (いりたまご)</b>	たまご			さとう	サラダあぶら	21.6	
		副菜 <b>かんぴょうの昆布和え</b>		こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり		ごまあぶら	2.3	
		副菜 <b>根菜のごま汁</b>	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さいとも	ごま		
		その他 <b>牛乳</b>		牛にゅう					