

# 12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ゲンです			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる 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	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		

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	こんだて					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ
2(月)	いわしの つみれ汁 について 知ろう 	主食 ごはん				米	593				つみれは、魚や肉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一緒に汁物にしました。いわしには、血液をサラサラにする脂が入っています。しっかり食べましょう。
		主菜 納豆	なたとう				28.0				
		副菜 小松菜とたまごの塩炒め	たまご		にんじん こまつな きくらげ キャベツ	サラダあぶら	18.8				
		副菜 いわしのつみれ汁	いわし たら みそ	だしにぼし	にんじん しょうが ごぼう しめじ ねぎ だいこん	さとう	2.0				
		その他 牛乳		牛にゆう							
3(火)	旬を 味わおう 白菜	主食 中華丼(ごはん)				米	572				冬が旬の野菜、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もあい、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。
		主菜 〃 (具)	ぶた肉 いか		チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ ほくさい	めんぶん	24.8				
		主菜 肉シューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ てんぷん さとう こぼしご	17.8				
		副菜 わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごま ごまあぶら	2.6				
		その他 牛乳		牛にゆう							
4(水)	出世魚 とは? 	主食 ごはん				米	692				成長にしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。ぶりは、小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」「ぶり」になります。冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。
		主菜 ぶりと大根のうま煮	ぶり		にんじん しょうが だいこん	さとう てんぷん	31.3				
		副菜 ほうれん草のからし和え			ほうれんそう キャベツ		26.6				
		副菜 白菜のみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん ほうさい ねぎ		2.1				
		その他 牛乳		牛にゆう							
5(木)	アーモンド について 知ろう	主食 チーズコーントースト	チーズ		パセリ とうもろこし	パン(小麦・乳)	671				アーモンドは西アジアが原産で、果肉ではなく、大きくて固い種を食用にします。アーモンドの脂肪には血液をサラサラにする働きがあります。たんぱく質、ビタミン、ミネラルなども含んでいます。
		主菜 インド煮	ぶた肉 さつまいも		にんじん たまねぎ (ブルーネ)	じゃがいも こんにやく	26.2				
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり	サラダあぶら アーモンド	26.0				
		その他 牛乳		牛にゆう			2.9				
6(金)	小松菜を みそ汁で 味わおう	主食 ごはん				米	598				小松菜にはカロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれています。カルシウムは、ほうれん草の約2倍です。歯や骨の健康を守るためにも残さず食べましょう。
		主菜 ハンバーグ和風ソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト たまねぎ にんにく しょうが だいこん レモン	さとう てんぷん	25.8				
		副菜 白菜のごまみそ和え	みそ		にんじん ほうさい もやし	さとう ごま	19.4				
		副菜 小松菜とたまごのみそ汁	たまご みそ とうふ	だしにぼし	にんじん こまつな えのきたけ	てんぷん	2.0				
		その他 牛乳		牛にゆう							
9(月)	ねっとり ホクホクの 里いも 	主食 ごはん				米	649				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、心もからだも温まりましょう。今日は、ひき肉、生揚げなどといっしょにみそ味で煮つけました。
		主菜 いかの生姜焼き	いか		しょうが		30.2				
		副菜 ほうれん草とツナのマヨ和え	まぐろ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ドレッシング(大豆)	21.6				
		副菜 里いものそぼろ煮	とり肉 なまあげ みそ		にんじん さやいんげん たまねぎ	こんにやく さといも さとう てんぷん	2.1				
		その他 牛乳		牛にゆう							
10(火)	栄養満点 切干大根	主食 豚肉と切り干し大根のピピン丼(ごはん)				米	574				切り干し大根は、大根を切って太白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、カルシウムや食物せんいが多く含まれている食品です。
		主菜 〃 (具)	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ	さとう	23.9				
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし	ごまあぶら	18.3				
		副菜 春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん ほうさい たけのこ ねぎ しょうが	はるさめ	2.3				
		その他 牛乳		牛にゆう							
11(水)	おでんを 食べて体 を 温めよう 	主食 ごはん				米	568				おでんは、もともと田楽といって、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、今のようになんがな具材をいれて煮込む料理になりました。
		主菜 手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		さとう	25.6				
		主菜 おでん	だしかつおぶし さつまいも ちくわ	こんぶ	にんじん だいこん かんぴょう	さとう こんにやく じゃがいも	14.4				
		副菜 鶏肉ときのこのソテー	とり肉		にんにく たまねぎ エリンギ しめじ パプリカ こまつな	サラダあぶら	2.7				
		その他 牛乳		牛にゆう							
12(木)	丸ごと 食べられ る魚 きびなご 	主食 ミニ米粉パン				パン(小麦・乳)	605				きびなごは、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含まれます。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 味噌煮込みうどん	ぶた肉 うどん だしかつおぶし あぶらあげ かまぼこ みそ		にんじん しいたけ ねぎ	うどん	30.5				
		主菜 きびなごのカリフライ(1~3年:2尾 4~6年:3尾)			きびなご(魚卵)	しょうが	21.4				
		副菜 和風サラダ	とり肉	わかめ	もやし きゅうり	さとう	3.1				
		その他 牛乳		牛にゆう							

# 12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ゲンです		
おもに体をつくる 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	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
無機質 (カルシウム)		

今月の献立のねらい  
からだを温め冬の寒さに  
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	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)	一ロメモ
13(金)	チゲ スープで 体を 温めよう	主食 ごはん				米		582	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、とうがらしなど、からだを温めてくれる食材がたくさん入っています。
		主菜 豚肉のオイスター炒め	ぶた肉 (牡蠣)		パプリカ こまつな たまねぎ しめじ	てんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	25.8	
		副菜 みそたまごチゲスープ	とうふ みそ たまご		にんじん にら はくさいキムチ ほくさい (りんご) しいたけ ねぎ			20.5	
		その他 牛乳		牛にゆう				2.2	
16(月)	生揚げに ついて 知ろう	主食 チャーハン	たまご ぶた肉 なた豆 (牡蠣)		にんじん ねぎ しいたけ グリンピース	米	サラダあぶら	667	生揚げは、厚く切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。
		主菜 生揚げのチリソース	なまあげ		にんにく しょうが	さとう こむぎこ	サラダあぶら	25.7	
		副菜 ワンタンスープ	とり肉		にんじん にら やし ねぎ	ワンタン(小麦)		25.5	
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう		2.6	
		その他 牛乳		牛にゆう					
17(火)	ヨーグルト の栄養に ついて 知ろう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		674	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。カルシウムも豊富に含まれています。
		主菜 //	(カレー)		トマト にんじん にんにく たまねぎ	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	23.8	
		副菜 手作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう		18.9	
		副菜 フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナアップ みかん	さとう		2.6	
		その他 牛乳		牛にゆう					
18(水)	旬を 味わおう ほっけ	主食 ごはん				米		601	ほっけは、日本海やロシアなどでとれる魚で、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。
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ					27.6	
		副菜 ひじきの炒め煮	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	さとう	サラダあぶら	15.3	
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	2.4	
		その他 みかん			みかん				
		その他 牛乳		牛にゆう					
19(木)	しもつけ いっぱい day	主食 黒糖ロールパン				パン(小麦・乳) くらさとう		688	今日は「しもつけいっぱいday」です。和風シチューには、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。豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げています。
		主菜 かんぴょうとゆばの和風シチュー	ぶた肉 ゆば(大豆)みそ とうじゆう	だつふんにゆう 牛にゆう	にんじん ほうれんそう たまねぎ かんぴょう	じゃがいも ホワートルウ(小麦)	バター なまクリーム	28.9	
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハム		ブロッコリー カリフラワー		サラダあぶら	23.9	
		その他 アーモンド小魚		いわし		さとう	アーモンド	2.7	
		その他 牛乳		牛にゆう					
20(金)	冬至 行事食	主食 ごはん				米		670	明日は冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が、一年で一番短い日のことです。日本では冬至の日に、ゆずを入れたお風呂に入り、かぼちゃを食べる風習があります。
		主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ	とり肉		かぼちゃ	さとう てんぷん	サラダあぶら	26.0	
		副菜 白菜とじゃこのゆず香りとえ		ちりめんじゃこ わかめ	はくさい もやし	ドレッシング(りんご ゆず レモン)		22.2	
		副菜 大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん えのきたけ			2.2	
		その他 牛乳		牛にゆう					
23(月)	旬の魚 「たら」に ついて 知ろう	主食 ごまわかめごはん		わかめ		米 さとう ごま		570	鱈は漢字で、魚へんに雪と書くように冬を代表する白身魚です。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	サラダあぶら	26.4	
		副菜 //	(野菜あんかけ)		にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ しいたけ れんこん	てんぷん さとう		15.5	
		副菜 呉汁	だいた だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん ごぼう ねぎ	さといも		2.2	
		その他 牛乳		牛にゆう					
24(火)	ポトフに ついて 知ろう	主食 アーモンドトースト		牛にゆう		パン(小麦・乳) さとう	アーモンド バター	692	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。肉と野菜などをに入れてじっくりと煮込んで作ります。野菜をたくさん煮込んでいるので、ビタミンを多くとることができます。
		主菜 ポトフ	とり肉		にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい	じゃがいも		27.0	
		副菜 海藻サラダ		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)		29.4	
		その他 チーズ		チーズ				2.8	
		その他 牛乳		牛にゆう					
25(水)	セレクト 給食	主食 チキンライス	とり肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム	米 ブラウンルウ(小麦・乳・りんご)	サラダあぶら	660	今年最後の給食は、デザートのカレーです。ケーキは、2種類あります。クリームが苦手な人は、ゼリーを選ぶこともできます。自分が選んだデザートを食べましょう。明日から冬休みです。冬休み中も規則正しい生活をし、元気に新年を迎えましょう。
		主菜 ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ			さとう てんぷん	サラダあぶら ドレッシング(大豆・ゼラチン)	24.7	
		副菜 ゆきだるまの野菜スープ	ベーコン かまぼこ		にんじん ブロッコリー キャベツ	じゃがいも		24.0	
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)	たまご (大豆)	牛にゆう		さとう こむぎこ	チョコレート ココア サラダあぶら	2.6	
		その他 セレクトデザート(いちごケーキ)	たまご	牛にゆう	いちご	さとう こむぎこ	サラダあぶら		
		その他 セレクトデザート(みかんゼリー)			みかん	さとう			
その他 牛乳		牛にゆう							