

12月

# 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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。

日曜	今日の給食のねらい	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)	一口メモ
		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	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					
2(月)	いわしの つみれ汁 について 知ろう	主食	ごはん				米			622	つみれは、魚や肉を使ってつくる団子です。今日はごぼうやねぎ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	なっとう						29.8	
		副菜	チンゲン菜とたまごの塩炒め	たまご どり肉		にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ しょうが		サラダあぶら		19.1	
		副菜	いわしのつみれ汁	つみれ(いわし たら) みそ	だしにぼし	にんじん しょうが ごぼう ねぎ だいこん	さとう でんぶん	サラダあぶら		2.2	
		その他	牛乳		牛にゅう						
3(火)	アーモンド について 知ろう	主食	チーズコアントースト		チーズ	パセリ とうもろこし	パン(小麦・乳)			663	アーモンドは西アジアが原産で、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 さつまあげ		にんじん さやいんげん たまねぎ (ブルー)	じゃがいも こんにやく	サラダあぶら		28.3	
		副菜	アーモンドサラダ			にんじん キャベツ		サラダあぶら アーモンド		24.5	
		その他	牛乳		牛にゅう					2.9	
4(水)	出世魚 とは?	主食	ごはん				米			675	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	いなだと大根のうま煮	いなだ		にんじん しょうが だいこん	さとう でんぶん	サラダあぶら		29.9	
		副菜	ほうれん草のからし和え			ほうれん草 キャベツ にんじん				25.1	
		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		牛にゅう						
5(木)	旬を 味わおう 白菜	主食	中華丼(ごはん)				米			591	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にもあい、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 ほうさい	でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら スープ(ごまあぶら)		25.8	
		主菜	肉シューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ			19.1	
		副菜	わかめとたまごのスープ	たまご わかめ		にんじん 小松菜 ねぎ		ごま ごまあぶら スープ(ごまあぶら)		2.6	
		その他	牛乳		牛にゅう						
6(金)	小松菜を みそ汁で 味わおう	主食	ごはん				米			590	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 でんぶん			25.4	
		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		18.7	
		副菜	小松菜のみそ汁	みそ とうふ あぶらあげ	だしにぼし	にんじん こまつな えのきたけ	でんぶん			2.0	
		その他	牛乳		牛にゅう						
9(月)	ねっとり ホクホクの 里いも	主食	ごはん				米			733	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	さばの竜田揚げ	さば		しょうが	でんぶん こめこ	サラダあぶら		30.7	
		副菜	ほうれん草の和風ドレッシング和え			ほうれん草 キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング(大豆)		30.3	
		副菜	里いものそぼろ煮	とり肉 なまあげ みそ だしかつおぶし		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 でんぶん			1.8	
		その他	牛乳		牛にゅう						
10(火)	栄養満点 切り干し大根	主食	豚肉と切り干し大根のピビンパ丼(ごはん)				米			585	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	サラダあぶら ごま		27.0	
		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		17.4	
		副菜	春雨スープ	ローズハム 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	サラダあぶら スープ(ごまあぶら)		2.1	
		その他	牛乳		牛にゅう						
11(水)	おでんを 食べて体 を 温めよう	主食	手作りじゃこふりかけまぜごはん	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		米 さとう	ごま		606	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。江戸時代の終わりには、今のように色々な具材をいれて煮込む料理になりました。
		主菜	おでん	だしかつおぶし さつまあげ(たらいとより・えそ) ちくわ(たら)	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 こめこ	サラダあぶら		26.2	
		副菜	ほうれん草と白菜のからし和え			ほうれん草 にんじん ほうさい				11.3	
		その他	牛乳		牛にゅう					2.9	
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)			615	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	味噌煮込みうどん	とり肉 だしかつおぶし あぶらあげ みそ		にんじん しいたけ ねぎ	うどん			31.8	
		主菜	きびなごのカリカリフライ(2尾)	きびなご(魚卵)		しょうが	さとう じゃがいも げんまいこ 米このパンこ でんぶん	サラダあぶら		21.6	
		副菜	もやしとサラダチキンの和風サラダ	とり肉 わかめ		もやし きゅうり	さとう			2.7	
		その他	牛乳		牛にゅう						

小学生(3~4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

12月

# 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 一口メモ

こんぱつ こんだて 今月の献立のねらい  
 からだあたため 冬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)	一口メモ
		主食	主菜	副菜	その他	使用食品							
13(金)	チゲ スープで体を温めよう	ごはん	豚肉のオイスター炒め	春巻	たまごチゲスープ	牛乳					670	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜や豆腐を入れて煮込んだ料理です。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。	
16(月)	鶏肉を味わおう	チャーハン	鶏肉のチリソースがらめ	ワンタンスープ	牛乳						656	鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて脂肪がやや少なく、あっさりとしていて消化の良い肉です。肉だけでなく、骨は“鶏ガラ”としておいしいスープが作れます。	
17(火)	ヨーグルトの栄養について知ろう	ひき肉と豆のカレーライス(麦ごはん)	(カレー)	大根とツナのサラダ	県産乳ヨーグルト	牛乳					694	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。	
18(水)	旬を味わおう	ごはん	ほっけの塩焼き	ひじきの炒め煮	豚汁	牛乳					586	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していただきます。	
19(木)	しもつけ いっぱい day	黒糖ロールパン	かんぴょうとゆばの和風シチュー	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	牛乳						655	和風シチューは、下野市産の干びょうや栃木県産の豚肉を使用しています。サラダのカリフラワーはロマネスコという品種で、クリスマスツリーに使われるもみの木に形がにているので、ヨーロッパが発祥の野菜です。	
20(金)	冬至行事食	ごはん	鶏肉とごぼうの甘だれ和え	白菜のゆず香り和え	かぼちゃのみそ汁	牛乳					697	明日は冬至です。冬至は、太陽が出ていている時間が、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。	
23(月)	旬の魚「たら」について知ろう	ごまわかめごはん	たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ)	(野菜あん)	呉汁	牛乳					573	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。	
24(火)	ポトフについて知ろう	アーモンドトースト	ポトフ	海藻のフレンチサラダ	チーズ	牛乳					725	ポトフは、フランス語で「火にかけたなべ鍋」という意味をもつフランスの家庭料理のひとつです。肉と野菜などをい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。	
25(水)	お楽しみセレクト給食	チキンライス	ツナマヨオムレツ	ゆきだるまの野菜スープ	セレクトデザート(チョコケーキ)	セレクトデザート(いちごケーキ)	セレクトデザート(みかんゼリー)	牛乳				649	今年最後の給食は、デザートのセレクトです。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味わいましょう。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。