

12月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター (中)

※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

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
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。

一口メモ

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ギーです						エネルギー (kcal)	一口メモ
			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		
1 (金)	なめこについて 知ろう	主食 ごはん 主菜 ハンバーグにらソースかけ 副菜 かんぴょうのごま酢和え 副菜 きのこのみそ汁 その他 牛乳							800 31.9 20.8 3.0	つるんとしたのごごしのなめこは、全体がぬめりでおおわれているのが特徴です。他のきのこと同じく、食物せんいが多いので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。今日は、栃木県産のなめこを使ったみそ汁です。おいしく味わってください。
4 (月)	旬を 味わおう ほっけ	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 豚汁 その他 牛乳							770 32.7 16.8 2.6	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。今日は脂のつたほっけを塩焼きいただきます。
5 (火)	給食の 人気 メニュー ココア揚げ パン	主食 ココア揚げパン 主菜 うずらたまごと野菜のカレー煮 副菜 こんにやくサラダ その他 牛乳							841 31.5 29.9 3.2	給食で人気のココア揚げパンは、毎回給食室で手作りしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。甘過ぎず、苦過ぎない絶妙なブレンドを味わってください。
6 (水)	栄養満点 切干大根	主食 豚肉と切干大根のビビンバ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 春雨スープ その他 牛乳							822 30.1 25.0 2.9	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、カルシウムや食物繊維が多く含まれている食品です。
7 (木)	大雪 行事食	主食 ごまわかめごはん 主菜 おでん 副菜 鶏肉ときのこの炒め物 その他 みかん その他 牛乳							812 30.7 18.5 3.4	今日は暦の上で、大きい雪と書いて「大雪(たいせつ)」です。雪が激しく降り始めるころで、本格的な冬が始まることを知らせる日です。寒いこの時期に、じっくり煮こんだおでんを食べて、体を温めましょう。
8 (金)	出世魚 とは?	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜のからし和え 副菜 白菜のみそ汁 その他 牛乳							915 37.8 30.0 2.8	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚(しゅっせうお)」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。
11 (月)	生揚げに ついて 知ろう	主食 チャーハン 主菜 生揚げのチリソース 副菜 ワンタンスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳							832 30.1 28.1 3.4	生揚げは、厚めに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。今日は揚げた生揚げにチリソースをからめていただきます。
12 (火)	丸ごと 食べられ る魚 きびなご	主食 ミニ米粉パン 主菜 味噌煮込みうどん 主菜 きびなごカリカリフライ(4尾) 副菜 チーズサラダ その他 牛乳							849 39.5 32.1 3.8	きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。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取れます。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。
13 (水)	手作り いわしの つみれ汁	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とたまご塩炒め 副菜 いわしのつみれ汁 その他 りんご(1切れ) その他 牛乳							779 29.6 18.8 3.1	つみれは、魚や肉を使ってつくる団子です。今日は、いわしのすり身にねぎとしょうがを混ぜて、手作りのつみれを作りました。いわしには、血液をサラサラにする脂が入っています。

※ 今年度のお米は市の助成を受けています。

12月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター (中)

※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)	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。			
		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					
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	一口メモ		
14(木)	ポトフについて 知ろう	主食 アーモンドトースト			牛乳			パン(小麦・乳) 砂糖	アーモンド バター	797 30.6 31.2 3.0	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。肉と野菜類を入れてじっくりと煮込んでいます。野菜類を数多く煮込んでいるので、ビタミン等も豊富に含まれています。 温かい食べ物をとって、体を温めましょう。	
		主菜 ポトフ		鶏肉		人参 ブロccoli	玉ねぎ 白菜		じゃがいも			
		副菜 海藻とじゃこのサラダ			昆布 わかめ ちりめんじゃこ		きゅうり キャベツ		ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳			牛乳							
15(金)	ヨーグルトの栄養について 知ろう	主食 挽肉と豆のカレーライス(麦ごはん)						米 大麦		878 29.1 22.4 3.2	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。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。	
		主菜 // (挽肉と豆のカレー)		豚肉 白いんげん レンズまめ	だっしふんにゅう	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油			
		副菜 手作り福神漬け					大根 きゅうり れんこんしょうが	砂糖				
		その他 県産乳ヨーグルト			ヨーグルト							
		その他 牛乳			牛乳							
18(月)	栄養たっぷり! 冬のほうれん草	主食 ごはん						米		778 34.3 16.3 2.4	一年中、お店で売られているほうれん草ですが、おいしくなる旬は冬です。収穫する前に冷たい空気にさらされることでほうれん草のもつ甘みが増し、栄養も増えます。	
		主菜 たら野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ)		たら					でんぶん サラダ油			
		主菜 // (野菜あんかけ)		たら だしかつお節		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ しいたけ れんこん	でんぶん 砂糖				
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし		かつお節		ほうれん草	白菜 もやし					
		副菜 呉汁		大豆 だしかつお節 豆腐 みそ		人参	ごぼう ねぎ	里いも				
19(火)	しもつけいっぱい day	主食 黒糖ロールパン						パン(小麦・乳) 黒砂糖		857 36.5 28.0 3.2	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。 今日の和風シチューには、下野市産のかんぴょうやごぼう、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 かんぴょうと湯波の和風シチュー		豚肉 ゆば みそ 豆乳	だっしふんにゅう 牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ かんぴょう	じゃがいも ホホワイトルウ(小麦)	バター 生クリーム			
		副菜 ブロccoliとカリフラワーのサラダ		ハム		ブロccoli	カリフラワー		サラダ油			
		その他 アーモンド小魚			いわし			砂糖	アーモンド ごま			
		その他 牛乳			牛乳							
20(水)	ねっとり ホクホクの 里いも	主食 ごはん						ごはん		860 37.0 23.7 2.7	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、ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まります。今日は、里いもとひき肉、生揚げなどといっしょにみそ味で煮つけました。	
		主菜 いかのしょうが焼き		いか			しょうが					
		副菜 ほうれん草とツナのマヨ和え		まぐろ		ほうれん草	キャベツ とうもろこし		ドレッシング(大豆)			
		副菜 里いものそぼろ煮		鶏肉 生揚げ みそ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	こんにやく 砂糖 だんご 里いも				
		その他 牛乳			牛乳							
21(木)	チゲ スープで 体を 温めよう	主食 ごはん						米		884 35.8 27.5 3.5	寒くなってくると、体を温めてくれる食べ物が恋しくなりますね。チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜や豆腐、肉などを入れた煮込んだ鍋料理です。にんにくやしょうが、にら、ねぎ、唐辛子など、体を温めてくれる食べ物がたくさん入っています。	
		主菜 えびシューマイ(3個)		えび たら			玉ねぎ	パン粉 だんご 小麦粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 豚肉と野菜のオイスター炒め		豚肉 (牡蠣)		パプリカ 小松菜	玉ねぎ しめじ	でんぶん	サラダ油 ごま油			
		副菜 たまご入りみそチゲスープ		豆腐 鶏卵 みそ		人参 にら	白菜 白菜キムチ(りんご) しいたけ ねぎ					
		その他 牛乳			牛乳							
22(金)	冬至 行事食	主食 ごはん						米		901 30.7 26.1 2.8	22日は冬至(とうじ)です。冬至は、太陽が出ている時間が一年中でいちばん短い日のことです。日本では昔から冬至の日に、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入り、かぼちゃを食べる風習があります。本来、かぼちゃは夏の野菜ですが、昔は野菜の少ない冬まで保存することができる貴重な野菜でした。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、感染症に負けない体を作りましょう。	
		主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ		鶏肉			かぼちゃ	砂糖 だんご	サラダ油			
		副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え			ちりめんじゃこ		白菜 もやし	ドレッシング(りんご ゆず レモン)				
		副菜 大根と油揚げのみそ汁		油揚げ みそ	だしにぼし	人参	大根 えのきたけ					
		その他 牛乳			牛乳							
25(月)	セレクト 給食	主食 チキンライス		鶏肉		マッシュルーム	玉ねぎ 人参	米 ブラウンルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	822 29.1 26.8 3.2	今年最後の給食は、デザートのごセレクトです。ケーキは、チョコといちごの2種類あります。クリームが苦手な人は、桃の果肉が入った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 チーズオムレツ		鶏卵	チーズ			砂糖 だんご	サラダ油			
		副菜 ゆきだるまの野菜スープ		ベーコン かまぼこ		人参 ブロccoli	キャベツ	じゃがいも				
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)		鶏卵	牛乳			砂糖 小麦粉	チョコレート ココア サラダ油			
		その他 セレクトデザート(いちごケーキ)		鶏卵	牛乳		いちご	砂糖 小麦粉	サラダ油			
		その他 セレクトデザート(桃ゼリー)					もも	砂糖				
		その他 牛乳			牛乳							

※ 今年度のお米は市の助成を受けています。