

1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 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。						
		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					
9(火)	おせち給食	主食 ご飯						米		90 38.6 29.3 2.2	五穀豊穡(ごこくほうじょう)、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要因となりました。【ぶり】成長するにしたがい名前が変わる魚は「出世魚(しゅっせうお)」として縁起がよいとされます。【紅白なます】紅は魔除けの意味があり、白は清浄を表します。【筑前煮】根菜類やこんにゃく、鶏肉など、さまざまな食材をいっしょに煮ることから「家族なかよく繁栄するように」という願いが込められています。				
		主菜 ぶりの照り焼き	ぶり					砂糖							
		副菜 紅白なます			にんじん	大根		砂糖	ごま						
		副菜 筑前煮	鶏肉	だしかつお節	にんじん さやいんげん	しいたけ けんこん		里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油						
		その他 牛乳		牛乳											
10(水)	白菜がたっぷり中華丼について知ろう	主食 中華丼(ご飯)						米		808 33.6 21.9 3.5	おいしい旬の白菜がたっぷりの中華丼。寒い季節にはとろみをついた料理がおいしいですね。実は中国には中華丼という料理はなく、日本生まれの料理とされています。昭和時代、ある中国料理店で八宝菜をご飯にかけてほしいという客の要望で誕生した説や、厨房のまかない料理だったという説があります。				
		副菜 // (中華丼の具)	豚肉	うずら卵	チンゲン菜	にんじん	しいたけ たけのこ 白菜	でんぶ	サラダ油 ごま油						
		主菜 肉シューマイ(3個)	豚肉				玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	でんぶ						
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ほうれん草	ねぎ		ごま						
		その他 牛乳		牛乳											
11(木)	海藻を食べよう	主食 チーズコアントロスト		チーズ	パセリ	とうもろこし		パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	813 33.9 27.7 3.5	海に囲まれた日本では、昔から海藻を食べてきました。海藻には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。カルシウムは、体を支える骨や歯を作り、鉄分は血液を作ります。				
		主菜 ポークビーンズ	大豆	豚肉	トマト	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 プラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油						
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		昆布 わかめ	パプリカ		キャベツ	こんにゃく ドレッシング(レモン)							
		その他 牛乳		牛乳											
12(金)	春菊について知ろう	主食 ご飯						米		818 32.5 24.7 2.4	春菊は、キク科の野菜で独特の香りがあり、冬の鍋物には欠かせない野菜です。カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄などが多く、旬は晩秋から春先にかけてです。今日の給食ではすきやき風煮に使っていますが、新鮮なものはサラダなどで食べるのをおすすめです。加熱すると出てくる苦みが生だと弱まる性質があるためです。				
		主菜 手作りじゃこふりかけ	かつお節	昆布	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま						
		主菜 豚すきやき風煮	豚肉	焼き豆腐	春菊	白菜	ねぎ しいたけ	砂糖	しらたき			サラダ油			
		副菜 ほうれん草とツナの和え物	まぐろ		ほうれん草		もやし とうもろこし		ドレッシング(大豆)						
15(月)	里いもについて知ろう	主食 ご飯						米		814 29.4 20.6 2.1	煮物やけんちん汁など日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 厚焼きたまご	鶏卵					砂糖	でんぶ			サラダ油			
		副菜 里いものそばろ煮	鶏肉	生揚げ	みそ	さやいんげん	にんじん	玉ねぎ	里いも 砂糖			でんぶ	こんにゃく		
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節		ほうれん草	にんじん	白菜	もやし							
		その他 牛乳		牛乳											
16(火)	ブロッコリーについて知ろう	主食 どちらおとめクリームサンド(コッペパン)						パン(小麦・乳)		882 32.5 32.1 2.9	ブロッコリーは栄養密度の高い緑黄色野菜で、12月から3月にかけて旬を迎えます。ゆでてサラダなどで食べるほか、炒め物やスープ、シチューの具にしてもおいしいですね。今日はポトフに入っています。				
		主菜 ポトフ	ウインナー	鶏肉	ブロッコリー	にんじん	玉ねぎ	白菜	じゃがいも						
		副菜 キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		ピーマン		キャベツ	とうもろこし							
		その他 牛乳		牛乳											
		主食 さばの塩焼き	さば												
17(水)	みずみずしく甘い冬大根を味わおう	主菜 豚肉と大根の煮物	豚肉	だしかつお節	さやいんげん	にんじん	大根	しょうが	砂糖	778 34.6 21.3 2.3	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、若菜の息吹きや生命力を体にとりこもうとする日本古来の風習ですが、冬枯れの季節に不足しがちなビタミンCや無機質を補うため、また正月のごちそうで弱った胃腸をいたわる食事として理にかなっていたんですね。				
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつお節		小松菜	にんじん	もやし		ごま						
		その他 牛乳		牛乳											
		主食 ミニ米粉パン						米粉・パン(小麦・乳)							
18(木)	今が旬のほうれん草を味わおう	主食 けんちんうどん	鶏肉	油揚げ	だしかつお節	にんじん	大根	ごぼう	ねぎ	うどん	こんにゃく	里いも	サラダ油	727 36.3 25.3 3.5	一年中出回っているほうれん草ですが、旬の時期のほうれん草は特に栄養が豊富です。カロテン、ビタミンC、無機質、特に鉄分は野菜の中でもトップクラスです。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい野菜のひとつです。
		主菜 肉団子の甘酢あんかけ(5個)	豚肉	鶏肉	大豆		玉ねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	でんぶ	サラダ油			
		副菜 ほうれん草とじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれん草		白菜	えのきたけ				ごま			
		その他 牛乳		牛乳											

本年度のお米は市からの助成を受けています。

1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ゲンです					
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

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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
19(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳							864	34.9	23.5	2.7	毎月19日は食育の日「しもつけ いっぱいday」です。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。今日は、石橋ごぼうと県産豚肉で作るかりん揚げと、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうのみそ汁です。
22(月)	給食週間 日本 味めぐり (和歌山県)	主食 ご飯 主菜 さんまの梅煮 副菜 すろっぱ 副菜 僧兵汁 その他 みかんゼリー その他 牛乳							929	36.7	26	2.7	今週は給食週間です。今年も「日本味めぐり」で郷土料理やその地域の特産物を使った料理を味わいましょう。和歌山県は、世界遺産の霊峰高野山や、熊野三山をはじめとする、豊かな自然に囲まれています。また果樹生産は全国一、長い海岸沿いに黒潮の流れを受け、水産資源も豊富です。
23(火)	給食週間 日本 味めぐり (宮崎県)	主食 ご飯 主菜 チキン南蛮(から揚げ) // (タルタルソース) 副菜 // (ポイルキャベツ) 副菜 魚うどんのすまし汁 その他 牛乳							926	36.7	26	2.7	「太陽と緑の国」宮崎県。温暖な気候のもと、緑豊かな土地と日向灘を北上する黒潮の恵みにより豊富な農林水産物を産出する食の宝庫です。また、鶏・豚・肉用牛ともに全国トップクラスの飼養頭羽数を誇り、豊富な海の幸と山の幸を楽しむ食文化があります。
24(水)	給食週間 日本 味めぐり (愛媛県)	主食 愛媛じゃこ天カレー(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 主菜 // (じゃこ天) 副菜 海藻サラダ その他 牛乳							893	31	24.2	3.5	四国の北西にある愛媛県。北側には瀬戸内海に面した平野が広がり、瀬戸内海や宇和海には200余りの島々と自然に恵まれています。「島山のよろしき国」と万葉集にうたわれる伊予の国・愛媛は、瀬戸内の温暖な気候と豊かな自然に囲まれ、豊富な食材が育まれています。
25(木)	給食週間 日本 味めぐり (広島県)	主食 広島菜ご飯 主菜 小いわしのフライ(2尾) 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 呉(くれ)の肉じゃが その他 牛乳							852	29.9	22.4	2.3	昨年5月にG7サミット(主要国首脳会議)が開催された広島県。G7の首脳が平和都市・広島において、地域情勢や核軍縮、経済安全保障や気候変動など地球規模の課題や国際社会が直面する課題について議論を深めました。広島県は、温暖な瀬戸内海から冬は雪に覆われる中国山地まで様々な気候と風土があり、四季折々の海の幸山の幸が豊富です。
26(金)	給食週間 日本 味めぐり (北海道)	主食 開拓井(ご飯) 主菜 // (開拓井の具) 副菜 ラーメンサラダ 副菜 三平汁 その他 牛乳							868	35.0	22.5	2.4	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ます。農業、漁業、酪農が盛んで、道内の食料自給率は200%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。
29(月)	本場 四川風 麻婆豆腐を 味わおう	主食 ご飯 主菜 餃子ロール(2本) 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 ほうれん草ともやしのナムル その他 牛乳							908	37	28.5	2.8	人気メニューの四川風麻婆豆腐は、本場の味を給食向けに研究して誕生しました。豆板醤(とうばんじやん)や豆豉醬(とうちじやん)などを使った本格派の味わいです。辛さは控えめにしていますが、ご飯といっしょに食べると辛さが和らぎますよ。
30(火)	今が旬の いちご を味わおう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 プロッコリーとコーンのシチュー 副菜 大根のマリネ その他 いちご ※JAより寄贈 その他 牛乳							847	32.8	28.3	3.2	栃木県はいちごの生産量、収穫量が日本一です。きょうの給食のいちごは「とちあいか」です。2018年に誕生した「とちあいか」は、「とち」の「あ」される「か」じつになってほしいという願いをこめて名づけられました。今日のいちごは、JAおやま様からのプレゼントです。
31(水)	今が旬の はくさい を味わおう	主食 お魚丼(ごはん) 主菜 // (お魚丼の具) 副菜 はくさいとほうれん草のお浸し 副菜 豚汁 その他 牛乳							795	28.3	22.6	2.6	白菜は今がおいしい旬の時期です。寒さが厳しくなって霜が降りるほどおいしくなるといわれています。火を通すとかさが減りたくさん食べられます。今日は、お浸しに入れました。味わいながら食べましょう。

本年度のお米は市からの助成を受けています。