



給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
913	37.7	30.0	2.6

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	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
1(金)	「とちぎの星」を味わおう	主食 「とちぎの星」ご飯 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					米	サラダ油	913	37.7	30.0	2.6	今日のお米は「大嘗祭(だいじょうさい)」にも使われた品種「とちぎの星」をJAおやまからいただきました。「とちぎの星」は大粒で粒がしっかりしているのが特徴で冷めてもおいしく、丼物やカレーなどにもよく合います。収穫時期が遅いため県南地域での栽培にも向き、栃木県のどこでもおいしいお米が栽培できるようになりました。
4(月)	つくる責任 つかう責任 ゼミ提案 食品ロス削減 使い切りレシピ	主食 コッペパン とちおとめジャム 主菜 まるごとピーマンの肉詰め 副菜 まるごとキャベツのコールスロー 副菜 ABCコンソメスープ その他 牛乳					パン(小麦・乳) ジャム(いちご)	砂糖 はちみつ サラダ油	802	31.9	26.1	3.8	つくる責任つかう責任ゼミ3班で開発した、食品ロスを削減するための工夫が詰まったレシピです。通常は取り除いて捨ててしまうピーマンのわたと種の部分、実は栄養が豊富で料理の仕方によってはおいしく食べることができます。コールスローは、キャベツの芯の部分も細かくすることによっておいしく食べられる工夫がされています。
5(火)	ねっとりホクホクの里いもを味わおう	主食 ご飯 主菜 いかのしょうが焼き 副菜 ほうれん草とツナのマヨ和え 副菜 里いものそばろ煮 その他 牛乳					ご飯	ドレッシング(大豆)	859	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きました。寒い季節、ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。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。
6(水)	生揚げでカルシウム	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 牛乳					米	砂糖 小麦粉 サラダ油	792	30.8	29.3	3.2	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、成長期の中学生には特に食べてほしい食材のひとつです。今日は、小麦粉をつけてもう一度揚げた生揚げにチリソースをからめていただきます。
7(木)	たいせつ大雪行事食	主食 ご飯 手作りじゃこふりかけ 主菜 おでん 副菜 鶏肉ときのこの炒め物 その他 牛乳					ご飯	砂糖 ごま サラダ油	783	32.7	17.6	3.1	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、じっくり煮込んだおでんを食べ、体を温めましょう。
8(金)	なめこについて知ろう	主食 ご飯 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					米	砂糖 たらこ ごま油 ごま	798	31.9	20.8	2.9	つるんとしたのごしのなめこは、全体がぬめりて覆われているきのこです。なめこに多く含まれる栄養素ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めてくれる働きがあります。また食物繊維も豊富で、腸内の善玉菌を育てます。今日は、栃木県産のなめこを使ったみそ汁です。
11(月)	人気メニュー ココア揚げパン	主食 ココア揚げパン 主菜 うずらのたまごと野菜のカレー煮 副菜 こんにゃくサラダ その他 牛乳					パン(小麦・乳) 砂糖 サラダ油 ココア	砂糖 サラダ油	840	31.4	29.8	3.4	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。
12(火)	いわしについて知ろう	主食 ご飯 主菜 納豆 副菜 小松菜とたまごの塩炒め 副菜 いわしのつみれ汁 その他 りんご その他 牛乳					米	サラダ油	780	30.1	20.2	2.9	水揚げされるとすぐ死んでしまうことから「弱し(よわし)」が転じて名づけられたといわれている「いわし」。でも、栄養は豊富でビタミンや鉄、カルシウムが多く含まれています。つみれは「つみ入れる」ことから名がついた魚などの団子のことです。寒い季節に温かい汁物で体を温めてくださいね。
13(水)	いろいろ使える切り干し大根	主食 豚肉と切干大根のピビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 はるさめスープ その他 牛乳					米	砂糖 ごま油 ごま ごま油	792	31.3	21.6	3.0	切干大根は、大根を細く切って天日(てんび)で干して乾燥させたものです。干すことで水分が抜けて長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。食物繊維を多く含んでいるので、腸内環境をよくするのに役立ちます。今日はピビンバの具にしています。切り干し大根が豚肉のうま味をたっぷり吸い込んでくれるので食べ応えも出ます。

12月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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
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	献立	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			
14(木)	 具汁について知ろう	主食 ご飯							780	34.2	16.3	2.4	大豆を使った郷土料理は日本全国にありますが「具汁」もそのひとつです。大豆を水に浸すりつぶしたものを「具(こ)」または「餡」といい、具汁は、具をみそ汁にした料理です。収穫した大豆は秋から冬にかけて出るので、その季節に穫れる野菜と合わせた具汁として食べられてきました。			
		主菜 たら野菜たっぷりあんかけ(たら)	たら											てんぷん	サラダ油	
		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 具汁(ごじる)	大豆 だしかつお節 豆腐 みそ		にんじん		ごぼう ねぎ							里いも		
		その他 牛乳		牛乳												
15(金)	 チゲスープで体を温めよう	主食 ご飯							883	35.7	27.5	3.6	寒くなってくると、体を温めてくれる食べ物が増えますね。韓国料理のひとつ「チゲ」は、キムチや野菜や豆腐、肉などを入れて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品が多く使われています。			
		主菜 えびシューマイ(2個)	えび たら				玉ねぎ							パン粉 てんぷん 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							てんぷん	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		にんじん 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												
18(月)	 しもつけいっぱい day	主食 黒糖ロールパン							845	34.2	28.0	3.1	今月は1日早いしもつけいっぱい day。栃木県や下野市の地場産物を使った献立をお届けします。今日は洋風料理に和のテイストをとり入れたシチューです。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、豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げています。			
		主菜 かんぴょうと湯波とほうれん草の和風シチュー	豚肉 ゆば みそ 豆乳	脱脂粉乳 牛乳		にんじん ほうれん草		ごぼう 玉ねぎ かんぴょう							じゃがいも ホウトクワ(小麦)	バター 生クリーム
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー		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												
19(火)	 旬を味わおう白菜	主食 親子丼(ご飯)							818	34.2	23.0	2.9	白菜は今がおいしい旬の時期です。寒さが厳しくなり霜が降りるほどおいしくなるといわれています。今日のようなおえ物や漬物にしてもおいしいですね。また、火を通すとかさが減りたくさん食べられるのも白菜のよいところ。この時期には鍋物にも欠かすことができません。			
		主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵				玉ねぎ プリンピース							砂糖 てんぷん		
		副菜 白菜の昆布和え		昆布		にんじん		白菜 きゅうり							ごま油	
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		だし煮干し		小松菜 にんじん							ねぎ		
		その他 牛乳		牛乳												
20(水)	 旬を味わおうみかん	主食 ご飯							834	36.9	18.5	2.9	みかんの外皮をむいた後は、なるべく白いすじを取らずに袋ごと食べましょう。すじや袋には果肉部分よりも多くヘスペリジンが含まれています。皮を乾燥させたものは、漢方の生薬(しょうやく)・陳皮(ちんぴ)になります。昔から、皮を干したものを風呂に入れたり、皮を砂糖と煮て食べたりと健康維持に役立ててきました。			
		主菜 あじの塩焼き	あじ													
		副菜 れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん		れんこん							砂糖	ごま油 ごま	
		副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ		にんじん		ごぼう 大根 ねぎ							じゃがいも こんにゃく	サラダ油	
		その他 みかん					みかん									
21(木)	 豆をマメに食べよう	主食 挽肉と豆のカレーライス(麦ご飯)							900	30.9	23.9	3.4	カレーに使われているいんげん豆は世界各地で日常的に食べられている豆のひとつで、皮の色や模様の違いで大福豆(おおふくまめ)、金時豆、虎豆などの種類があります。もうひとつのレンズ豆は、光学レンズの語源ともなったくわい凸レンズの形にそっくりです。環境負荷が少なく食物繊維たっぷりの豆類を、マメに食べましょう。			
		主菜 // (挽肉と豆のカレー)	牛肉 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆	脱脂粉乳		にんじん トマト		にんにく 玉ねぎ							カレーパウダー(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 ヨーグルト		ヨーグルト												
		その他 牛乳		牛乳												
22(金)	 どうじ冬至行事食	主食 ご飯							897	31.9	25.2	2.8	今年の冬至(とうじ)は、今日22日です。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は、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、野菜の少ない冬まで保存ができる貴重な野菜だったのです。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、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 てんぷん	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		だし煮干し		にんじん							大根 えのきたけ		
		その他 牛乳		牛乳												
25(月)	 セレクト給食	主食 สปาゲティ							837	33.1	25.6	2.6	今年最後の給食は、恒例のデザートセレクトです。集計結果は、チョコケーキが361人、いちごケーキが186人、桃のゼリーが87人でした。明日から冬休み、1月の給食でまたお会いしましょう!			
		主菜 ミートソース	豚肉 牛肉	チーズ		トマト にんじん		しょうが にんにく 玉ねぎ							ブラウンルー(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油
		副菜 雪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	
		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(桃のゼリー)						もも							砂糖	

冬休み