

1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
給食に感謝し
日本各地の食文化を学ぶ







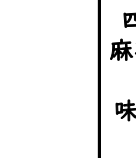
※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	献立	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	
9(火)	おせち給食	主食 ご飯							米				934 40.0 30.1 2.4	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。 【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。 【黒豆煮】「まめ」という言葉には、元気・丈夫・健康などの意味があり、「まめに働く」「まめに暮らす」という願いが込められています。
		主菜 いなだの照り焼き	いなだ						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 れんこん			里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		副菜 黒豆煮	黒豆(大豆)						砂糖 黒砂糖					
		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				855 36.3 25.7 4.0	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の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 いか うずら卵		チンゲン菜 にんじん	しいたけ たけのこ 白菜		てんぷん	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 てんぷん					
		副菜 わかめとほうれん草のスープ	豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ				ごま				
		その他 牛乳												
11(木)	栄養密度の高い野菜ブロッコリーについて知ろう	主食 食パン							パン(小麦・乳)				873 33.6 28.2 3.3	ブロッコリーが最もおいしくなるのは冬の時期です。ブロッコリーには、ビタミンC、ビタミンK、カロテン、葉酸などが豊富に含まれ、他の野菜より「栄養密度」が高い食品なので、中学生にはぜひ食べてほしい野菜です。パワーの秘密は、花を咲かせるための栄養分がたっぷり詰まったつぼみの部分を食べているからです。
		主菜 チョコクリーム							チョコクリーム(乳)					
		主菜 ブロッコリーとコーンのシチュー	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム			ホワイトルウ(小麦・乳) じゃがいも	サラダ油 生クリーム				
		副菜 大根のマリネ	ハム		にんじん	大根 きゅうり			砂糖	サラダ油 ごま				
		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												
12(金)	春菊について知ろう	主食 ご飯							米				869 32.5 25.6 2.6	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用していますが、新鮮なものにはサラダなどで食べるのもおすすめです。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 しらす	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)				
その他 牛乳		牛乳												
15(月)	ほうれん草は今が旬	主食 三色丼(ご飯)							米				852 31.0 29.5 2.7	今が旬のほうれん草。野菜の中でも含まれる栄養はトップクラスで、カロテンやビタミンB群、ビタミンC、鉄、葉酸などが特に豊富です。 寒くなると、根の部分に甘み成分をたくわえる性質があるので、寒い時ほどおいしさが増します。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 // (鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが			砂糖					
		主菜 // (いりたまご)	鶏卵						砂糖	サラダ油				
		副菜 // (ほうれん草のおひたし)			ほうれん草	もやし				ごま				
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	ねぎ								
その他 牛乳		牛乳												
16(火)	じゃがいもについて知ろう	主食 ご飯							米				870 37.5 33.7 3.7	じゃがいもは、根ではなく茎を食べるいもです。収穫して2~4か月経つと、じゃがいものくぼみから芽を出し、いもからの栄養で地上の葉や茎になり、その葉から得た栄養で茎の先端にてんぷんを蓄えて丸くなったのがじゃがいもです。冬の寒さに耐え、動物などに食べられないよう地中で子孫を残しています。
		主菜 豚肉のチーズおろし煮	豚肉	チーズ		しょうが 大根			ドレッシング(みかん・ゆず)	サラダ油				
		副菜 ほうれん草とキャベツのごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ			砂糖	ごま				
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だし煮干し わかめ	にんじん	玉ねぎ			じゃがいも					
その他 牛乳		牛乳												
17(水)	みずみずしく甘い冬大根を味わおう	主食 ご飯							米				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。
		主菜 あじのカレーじょうゆ焼き	あじ						砂糖					
		副菜 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					
		副菜 キャベツとピーマンの炒め物			ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし				サラダ油				
その他 牛乳		牛乳												
18(木)	里いもについて知ろう	主食 ご飯							米				824 30.2 21.4 2.1	煮物やけんちん汁など和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 てんぷん	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 てんぷん 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										

1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ギーです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今日の献立のねらい 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							一口メモ	
		主食	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		
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 いちご ※JAおやま提供 その他 牛乳							870 35.0 23.6 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。デザートの一 ちはJAおやまより無償でいただ いています。
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							807 31.0 19.9 2.5	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 魚うどんとほうれん草のすまし汁 その他 牛乳							954 36.1 29.0 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 ともに全国トップクラスの飼養頭数 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 いよかん その他 牛乳							917 31.3 24.8 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(3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							848 29.8 22.4 2.4	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)	けんちん うどんを味 わおう 	主食 ミニ米粉パン 主食 けんちんうどん 主菜 肉団子の甘酢あん(5個) 副菜 かんぴょうのサラダ その他 牛乳							800 38.7 28.2 3.6	けんちん汁は、小さく切ったにん じん、大根、ごぼうなどの野菜と豆腐 を油で炒め、醤油で味付けした汁 物です。今日はけんちん汁にうどん を入れました。寒さの厳しい季節に は、野菜たっぷりの優しい味のうど んで温まりましょう。
30(火)	金時豆の 甘煮を 味わおう 	主食 ご飯 主菜 たら野菜たっぷりあんかけ(たらフライ) 副菜 // (野菜あん) 副菜 豚汁 副菜 金時豆の甘煮 その他 牛乳							822 33.8 19.0 2.2	大正金時はいんげん豆の一種で す。昭和初期に北海道十勝地方で 「金時」という品種を栽培してい る畑で発見され、これが大正村(現 在の帯広市の一部)で量産された ことからその名が付けました。今日 は、最近食べる機会が少なくなっ た昔ながらの煮豆です。煮崩れな いようやわらかく煮るのには技術 が必要です。
31(水)	本場 四川風 麻婆豆腐 を 味わおう 	主食 ご飯 主菜 揚げ餃子(3個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 ほうれん草ともやしのナムル その他 牛乳							854 35.3 26.9 2.4	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(とうぢやん)な どを使った本格派の味わいです。 辛さは控えめにしておりますが、ご 飯といっしょに食べると辛さが和ら ぎますよ。