

# 12月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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		
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	牛にゅう・乳製品 小魚・海苔	米・パン・めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	脂質

## 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	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 たんぱく質 脂質	一口メモ	
	カツ丼にもいろいろあります	主食 ソースカツ丼 (ごはん)				米		655 kcal	カツ丼といえば、カツをたまごでとじた甘じょっぱい味を思い浮かべますね。でも、福井県、福島県会津地方、群馬県桐生市などでは、カツ丼と違ってソースをかけたソースカツ丼のことを指すのだそうです。	
		主菜 // (ソースカツ) (1~3年1個 4~6年2個)	ふた肉 だいす		(りんご)	パンこ でんぷん さとう	サラダあぶら	25.8 g		
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし	かつおぶし		ほうれん草 じんじん はくさい もやし					16.1 g
		副菜 みたくさんみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	こまつな じんじん だいこん ねぎ					
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
	みかんについて知ろう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		711 kcal	みかんの皮をむいた後は、白いすじを取らずに袋ごと食べましょう。すじや袋にはビタミンPという栄養素が多く、みかんに多く含まれるビタミンCの吸収を高める効果があるからです。	
		主菜 チョコクリーム				チョコクリーム(乳)		26.9 g		
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	ふた肉 ゆば(欠回) とうにゅう みそ	牛にゅう	ほうれん草 じんじん かんぴょう ごぼう たまねぎ	じゃがいも ホウトクワ(小麦)	バター 生クリーム			22.8 g
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハム		ブロッコリー カリフラワー		サラダあぶら			
		その他 みかん			みかん					
その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう								
	しゅっせうお 出世魚 ぶりについて知ろう	主食 ごはん				米		668 kcal	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。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 ぶりとお根のうま煮	ぶり だしかつおぶし		じんじん しょうが だいこん	さとう でんぷん	サラダあぶら	29.5 g		
		副菜 小松菜とえのきたけのからし和え	こまつな		こまつな もやし えのきたけ					23.7 g
		副菜 にとたまごのみそ汁	たまご とうふ みそ だしかつおぶし	牛にゅう	にら じんじん	でんぷん				
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
	大雪行事食	主食 ごまわかめごはん		わかめ		米 さとう ごま		569 kcal	明日は暦の上で、大きい雪と書いて「大雪」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、体を温めましょう。	
		主菜 おでん	さつまあげちくわす ずらのたまご だしかつおぶし	こんぶ	じんじん だいこん かんぴょう	さとう じゃがいも こんにゃく		23.4 g		
		副菜 鶏肉ときのこの炒め物	とり肉		チンゲンサイ にくにく たまねぎ しめじ エリンギ		サラダあぶら			15.7 g
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
	わかさぎについて知ろう	主食 ミニ米粉パン				米こパン(小麦・乳)		582 kcal	わかさぎといえば、冬の凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らすわかさぎ釣りが有名です。頭から丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。今日はじゃがいも入りのカリカリの衣をつけたフライでいただきます。	
		主菜 みそ煮こみうどん	とり肉 あぶらあげ みそ かまぼこ だしかつおぶし		じんじん ねぎ しいたけ	うどん		26.7 g		
		主菜 わかさぎのカリカリフライ (1~3年1尾 4~6年2尾)	わかさぎ		しょうが	さとう じゃがいも でんぷん げん米こ 米こ	サラダあぶら			20.2 g
		副菜 海藻サラダ	こんぶ わかめ	牛にゅう	じんじん きゅうり だいこん	ドレッシング(レモン)				
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
	手作り福神漬を味わおう	主食 チキンカレーライス (ごはん)				米 おおむぎ		713 kcal	福神漬は、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったタレにつけて作ります。今日は給食室で手作りした、やさしい味つけです。	
		主菜 // (チキンカレー)	とり肉	だっしん(牛にゅう)	じんじん たまねぎ にくにく	じゃがいも カレー(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	24.4 g		
		副菜 手作り福神漬			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう				21.0 g
		その他 ヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん もも	さとう				
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
	甘くておいしい冬大根を味わおう	主食 チーズコーントースト		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)	697 kcal	大根は、一年中食べられる野菜ですが、秋の終わりにから寒にかけてとれる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特徴です。今日はやわらかさと甘みを活かしたサラダです。	
		主菜 ポークビーンズ	だいす ぶた肉		トマト じんじん たまねぎ	じゃがいも さとう ブラウングル(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダあぶら	26.8 g		
		副菜 大根のマリネ	ハム		じんじん だいこん きゅうり	さとう	サラダあぶら ごま			24.8 g
		その他 ラ・フランスゼリー			洋なし	さとう				
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
	栄養たっぷり! 冬のほうれん草	主食 ごはん				米		619 kcal	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。	
		副菜 手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ		さとう	ごま	26.0 g		
		主菜 すき焼き風煮	牛肉 やきどうふ		ねぎ はくさい しいたけ	しらたき さとう	サラダあぶら			21.4 g
		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 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						
	中華丼について知ろう	主食 中華丼 (ごはん)				米		596 kcal	中華丼は日本で生まれた料理で、本場中国ではほとんど食べられていないようです。昭和時代にある店で、スタッフがまかないとして作った丼であるとか、入室客を注文した客がご飯にかけて頼んだなど、いろいろな説があります。	
		副菜 // (具)	ぶた肉 いか うすらのたまご		チンゲンサイ じんじん しいたけ だけこ はくさい	でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	26.2 g		
		主菜 肉シュマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう				18.3 g
		副菜 わかめスープ	とうふ	わかめ	じんじん ほうれん草 ねぎ		ごま			
		その他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう						

# 12月 給食献立予定表

## 下野市立 石橋北小学校

※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ゲンです		
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	牛にゅう・乳製品 小豆・海藻	野菜・くだもの・きのこなど
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

### 今日の献立のねらい

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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ		
14(火)	冬が旬の野菜 白菜	主食 コッペパン				パン(小麦・乳)		706 kcal 28.4 g 24.1 g	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。この時期には鍋物にも欠かすことができない野菜です。		
		主菜 とちおとめジャム				ジャム(いちご)					
		主菜 鶏肉と白菜のクリーム煮	とり肉	牛にゅう	ほうれんそう	にんじん たまねぎ ほういさい	じゃがいも ポテト(揚げ)			サラダあぶら	
		副菜 大豆のサラダ	だいず	ハム		にんじん きゅうり たまねぎ レモン				ドレッシング	
		その他 りんご				りんご					
15(水)	ねっとりホクホク 里いもの料理を味わおう	主食 ごはん				米		602 kcal 24.8 g 16.2 g	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、生あじなどといっしょにみそ味で煮つけました。		
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ								
		副菜 里いものそぼろ煮	とり肉	なまあげ	みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ	さといも こんにゃく でんぷん さとう				
		副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え				にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう			ごま	
		その他 牛乳				牛にゅう					
16(木)	ブロッコリーについて知ろう	主食 たまごサンド (コッペパン)				パン(小麦・乳)		651 kcal 25.6 g 24.0 g	サラダでおなじみの野菜ブロッコリー。実は私たちが食べている部分は、ブロッコリーの花の部分です。花が咲く前のつぼみなので緑色をしています。そのまま成長すると黄色の花を咲かせます。		
		主菜 " (具)	たまご			パセリ きゅうり たまねぎ				ドレッシング(大)	
		副菜 じゃがいものカレースープ煮	ぶた肉			さやいんげん にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも			サラダあぶら	
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー にんじん とうもろこし	ドレッシング(レモン)				
		その他 牛乳				牛にゅう					
17(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん				米		619 kcal 26.9 g 17.8 g	「しもつけいっぱいday」は、私たちの住む栃木県や下野市の食材を使った献立をお届けします。人気メニューのさばのみそ煮は、県産大豆で作ったみそで味付けしています。けんちん汁にはかんぴょうを入れました。		
		主菜 さばのみそ煮	さば	みそ		さとう こめこ					
		副菜 大根の昆布漬		こんぶ		にんじん だいこん きゅうり				ごまあぶら ごま	
		副菜 かんぴょう入りけんちん汁	とうふ	だしかつお	だし	にんじん ねぎ ごぼう かんぴょう	こんにゃく 里いも			サラダあぶら	
		その他 アーモンド小魚				いわし				さとう	
20(月)	本場 四川風 麻婆豆腐 を味わおう	主食 ごはん				米		719 kcal 26.9 g 29.7 g	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さがやわらぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしています。		
		主菜 春巻き	ぶた肉			にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう			サラダあぶら	
		主菜 四川風麻婆豆腐	とうふ	みそ	ぶた肉	にんにく ねぎ	さとう でんぷん			サラダあぶら	
		副菜 キャベツの即席漬				にんじん キャベツ きゅうり				ごま	
		その他 牛乳				牛にゅう					
21(火)	さけについて知ろう	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		753 kcal 31.6 g 22.1 g	さけは川で生れますが、成長すると川を下って海へ出ます。その幅広い海を泳ぎ、生まれてから2~8年後の秋、産卵のため生まれた川に戻ってきます。近年は温暖化の影響でさけのとれる量が減っています。		
		主菜 さけの香草パン粉焼き	さけ	チーズ		パセリ にんにく	パンこ			オリーブオイル	
		副菜 ポトフ	ベーコン	ワイン	ナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ ほういさい	じゃがいも				
		その他 フルーツ和え				みかん もも いちご	さとう				
		その他 牛乳				牛にゅう					
22(水)	冬至 行事食	主食 ごはん				米		689 kcal 26.2 g 22.6 g	今日は冬至です。冬至は、太陽が出てく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。		
		主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ	とり肉			かぼちゃ				でんぷん さとう	サラダあぶら
		副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え				ちりめんじゃこ	ほういさい ちやし				ドレッシング(めんこ・ゆず・レモン)
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	とうふ	みそ	わかめ	だしにぼし	にんじん ねぎ				
		その他 牛乳				牛にゅう					
23(木)	手作り いわしのつみれ汁	主食 ごはん				米		607 kcal 25.5 g 18.5 g	つみれは、魚や肉を使ってつくる団子で「痛み入れる」という言葉がもともとあります。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。		
		主菜 納豆	なっとう								
		副菜 小松菜とたまごの塩炒め	たまご			にんじん こまつ菜 きくらげ キャベツ				サラダあぶら	
		副菜 いわしのつみれ汁	いわし	みそ	だしにぼし	にんじん ねぎ しょうが ごぼう まい	でんぷん さとう				
		その他 りんご				りんご					
24(金)	セレクト給食	主食 チキンライス	とり肉			にんじん たまねぎ マッシュルーム	米 プラフワル(小麦・乳・りんご)	サラダあぶら	679 kcal 24.7 g 21.1 g	今年最後の給食は、デザートセレクトです。集計結果は、いちごケーキが82人、チョコケーキが125人、桃のゼリーが34人でした。明日から冬休みです。1月の給食でまたお会いしましょう。	
		主菜 もみの木型ハンバーグ	とり肉	ぶた肉	だいず		たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん			
		副菜 雪だるまの野菜スープ	ベーコン	かまぼこ			ブロッコリー にんじん 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)	たまご				牛にゅう	さとう こむぎこ			チョコレート ココア
		その他 " (いちごケーキ)	たまご				牛にゅう	いちご			さとう こむぎこ