

1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

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとなる きいろ
<small>さかなに たまご</small> 魚・肉・卵 大豆製品 <small>ぎゅうにゅうにやうせいりん</small> 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	<small>やさい</small> 野菜・くだもの・きのこなど <small>びたみん</small> ビタミン・無機質	<small>こめ</small> 米・パン・ めん・いも <small>あぶら</small> 油・バター ごま

今月の献立のわらい
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 のわらい	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
8(水)	おせち給食	主食 ごはん 主菜 ブリのゆず照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 黒豆煮 副菜 筑前煮 その他 牛乳	ブリ	牛にゅう	ゆず にんじん だいこん	さとう さとう さとう	ごま サラダあぶら	665 kcal 28.2 g 23.0 g	2020年 最初の給食は、おせち料理にちなんだ献立です。おせち料理は、正月に食べるお祝いの料理で、「五穀豊穰」「子孫繁栄」などを願い、海の幸・山の幸がふんだんに盛り込まれています。
9(木)	洋風のおでん	主食 ココア揚げパン 主菜 洋風おでん 副菜 キャベツとコーンのサラダ 副菜 アーモンド小魚 その他 牛乳	ワインナー さつまあげ	牛にゅう	にんじん カリフラワー だいこん ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう さとう	サラダあぶら ココア アーモンド ごま	653 kcal 25.1 g 24.2 g	おでんというと、かつお節や昆布で取っただしに、練り製品や大根を入れて煮込みますが、今日のおでんは、コンソメ風味のスープで野菜とさつま揚げを煮込んだ「洋風おでん」です。
10(金)	旬を味わおう「大根」	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 海藻とじゃこのサラダ 副菜 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉	牛にゅう	にんじん にんにく たまねぎ ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	米 大麦 じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら サラダあぶら	721 kcal 23.9 g 23.2 g	大根は1年中出回っている野菜ですが、秋から冬にかけて採れる秋冬 大根は、甘くてみずみずしいのが特徴です。今日のようなサラダの他、煮物や汁物、漬け物などいろいろな料理に使われます。
14(火)	キムタクご飯について知ろう	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 りんごゼリー その他 牛乳	ぶた肉 なまあげ とり肉 みそ(牡蠣)	牛にゅう	にんじん はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん ねぎ わかめ たらこ	米 さとう さとう でんぶ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	580 kcal 22.3 g 19.0 g	キムタクご飯は、長野県の学校栄養士さんが、もっと漬物を食べてほしいと考えてつくられたメニューです。キムチの辛さとたくあん(たくあん)の甘さがご飯に合い、たくあんの食感も楽しめる人気の混ぜご飯です。
15(水)	みかんに ついて知ろう	主食 ごはん 主菜 ホッケの塩焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 実だくさんみそ汁 その他 みかん その他 牛乳	ホッケ	牛にゅう	にんじん	米 こんにやく さとう	サラダあぶら	598 kcal 27.1 g 16.4 g	みかんには、かぜ予防に効果的なビタミンCがたくさん含まれていて、中くらいのみかん2個分で1日に必要なビタミンCをとることができます。かぜをひきやすい冬に、ぜひ食べてほしいくだものです。
16(木)	ブロッコリーとカリフラワーを 知ろう	主食 食パン その他 チョコクリーム 主菜 チキンの香草パン粉焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのスープ その他 牛乳	とり肉	牛にゅう	パセリ にんにく パセリ	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳) パン粉	オリーブオイル	694 kcal 27.7 g 24.0 g	形が似ている「ブロッコリー」と「カリフラワー」ですが、どちらもキャベツの仲間です。ともにビタミンCが多い野菜です。
17(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 厚焼き卵 主菜 かんぴょう入りすき焼き風煮 副菜 ほうれんそうともやしのおひたし その他 牛乳	たまご 牛肉 やきとうふ	牛にゅう	ねぎ はくさい しいたけ かんぴょう	米 さとう でんぶ	サラダあぶら サラダあぶら	631 kcal 26.5 g 20.9 g	栃木県は畜産業も盛んで、生乳の生産量は全国2位、肉牛の頭数も全国6位となっています。今日は、栃木県産の牛肉と野菜、下野市産のかんぴょうを使った「すき焼き風煮」です。
20(月)	給食週間 日本の味 めぐり① 福岡県	主食 ごはん 主菜 きびなごフライ(3尾) 副菜 きよんちゃん漬 副菜 だぶ その他 牛乳	だいず	牛にゅう	きびなご にんじん だいこん	米 じゃがいも でんぶ	サラダあぶら	635 kcal 22.8 g 21.1 g	今年の学校給食週間は、日本各地の郷土料理が登場します。1日目は、福岡県の郷土料理です。「だぶ」は、お祝いのお膳に並べられる料理で、だぶだぶの汁に小さく切った野菜がたくさん入った料理です。
21(火)	給食週間 日本の味 めぐり② 栃木県	主食 上三川黒チャーハン // (ゆで野菜+錦糸卵) 主菜 焼き餃子(1~3年:2個・4~6年:3個) 副菜 わかめスープ その他 いちご(2粒) その他 牛乳	ぶた肉(とり肉) たまご	牛にゅう	にら にんにく たまねぎ かんぴょう アスパラガス キャベツ	米 さとう でんぶ	サラダあぶら サラダあぶら	606 kcal 23.2 g 20.0 g	上三川黒チャーハンは、平成24年1月に開催された「とちぎ元気グルメまつり」で準グランプリを獲得した料理です。特製の黒チャーハンソースを使って、黒く仕上げます。

1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 ととの 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 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま

今月の献立のわらい
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 のわらい	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
22(水)	給食週間 日本の味 めぐり③ 青森県 	主食 ごはん 主菜 さばの津軽焼き 副菜 切り干し大根のはりはり漬け 副菜 けの汁 その他 牛乳	さば		にんじん きゅうり ごぼう	さとう		643 kcal 25.5 g 23.4 g	けの汁は、青森県 津軽地方の郷土料理です。「白いかゆにそえて食べる汁」という意味から、かゆの汁がなまって「けの汁」になったと言われています。
23(木)	給食週間 日本の味 めぐり④ 愛知県 	主食 ミニ米粉パン その他 あん&マーガリン 主菜 きしめん 主菜 えびフライ 副菜 白菜のごま和え その他 牛乳	あすき		こまつな ねぎ (りんご) ほうれんそう にんじん はくさい もやし	さとう	サラダあぶら バター サラダあぶら ごま	617 kcal 25.9 g 22.8 g	「きしめん」は、昔、キジの肉を使用した「きじめん」という麺料理があり、それがなまって「きしめん」となったという説があります。
24(金)	給食週間 日本の味 めぐり⑤ 北海道 	主食 帯広豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 いも団子汁 副菜 大根と昆布のサラダ その他 ハスカップゼリー その他 牛乳	ぶた肉		たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	さとう	サラダあぶら サラダあぶら	674 kcal 26.7 g 16.7 g	北海道は、じゃがいもの栽培が盛んです。いも団子は、じゃがいもをゆでたり蒸したりしてつぶし、でん粉と混ぜて作ります。そのまま焼いたり、野菜と煮込んだ汁として、昔から食べられてきました。
27(月)	りんごの 種類 	主食 ごはん 主菜 モロの酢豚風 副菜 豆腐と卵の中華スープ その他 りんご その他 牛乳	モロ		にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	598 kcal 25.6 g 16.0 g	世界には、約15,000種類ほどのりんごがあるとされていて、日本では2,000種類が栽培されています。日本で生産量が一番多いのは「ふじ」です。
28(火)	あさりの 栄養 	主食 ホットドック(コッペパン) 主菜 // (ロングウインナー) その他 // (トマトソース) 副菜 こんにやくサラダ 副菜 あさりと野菜のスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ウインナー		(りんご) キャベツ きゅうり とうもろこし	(小麦) こんにやく	バター	685 kcal 23.3 g 24.6 g	あさりには、血液をつくるために必要な鉄分が多く含まれています。成長期のみなさんは、体が大きくなったり、運動するために鉄分を多くとる必要があります。あさりと野菜の栄養たっぷりのスープを味わってください。
29(水)	ごぼうを 味わおう 	主食 ごはん 主菜 たらのみそマヨネーズ焼き 副菜 かわりきんぴら 副菜 かきたま汁 その他 牛乳	たら みそ	牛にゅう	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし	さとう	ドレッシング(大豆) サラダあぶら ごま	614 kcal 28.0 g 20.8 g	ごぼうは、独特の香りと歯ごたえがあり、きんぴらや天ぷらにすると、味も香りも引き立ちます。ごぼうを野菜として栽培し、食用しているのは日本だけで、中国では漢方薬として使われています。
30(木)	旬を味わ おう「白 菜」 	主食 コッペパン その他 県産とちおとめジャム 主菜 ますのアーモンドがらめ 副菜 白菜サラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳	ます		にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ(大豆)	さとう	サラダあぶら アーモンド	677 kcal 28.7 g 23.3 g	白菜は中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。ビタミンCが豊富で、中国では昔から芯を煎じて、かぜ薬にしていたそうです。
31(金)	タッカルビ とは？	主食 ごはん 主菜 タッカルビ 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 春雨スープ その他 牛乳	とり肉		にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ(りんご)	さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	638 kcal 24.3 g 22.7 g	タッカルビは、韓国料理のひとつで、「タッ」は鶏肉、「カルビ」は あばら肉という意味です。本場では、もっと辛い味付けて、さつまいもやもちを入れて食べるそうです。にんにくやしょうが、にらなどスタミナがつかう食材を使っています。