

# 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 もとになる きいろ
さかななく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物
無機質 (カルシウム)		脂質

### 今月の献立のねらい

からだ あたたか ぬくも  
体を温め冬の寒さに  
ま 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
2(月)	手作り いわしの つみれ汁	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>納豆</b> 副菜 <b>小松菜と卵の塩炒め</b> 副菜 <b>いわしのつみれ汁</b> その他 <b>りんご</b> その他 <b>牛乳</b>	なたとう	たんぱく質	ビタミン・無機質	米		607 kcal	つみれとは、団子の形をした練製品です。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。味わっていただきます。
3(火)	栃木 県民の ソウル フード もろ	主食 <b>もろカツバーガー(コッペパン)</b> 主菜 <b>〃 (モロフライ)</b> 副菜 <b>大根のサラダ</b> 副菜 <b>きのこのチャウダー</b> その他 <b>牛乳</b>	もろ			パン(小麦・乳)		616 kcal	モロは「もうかざめ」の身のことで、海のない栃木県で手に入る貴重な海産物として昔から食べられてきました。やわらかくクセがないので、煮魚、揚げ物など、いろいろな料理に使えます。
4(水)	栄養 たつぷ り! 冬の ほうれん 草	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>手作りじゃこふりかけ</b> 主菜 <b>すき焼き風煮</b> 副菜 <b>ほうれん草とツナのお和え物</b> その他 <b>牛乳</b>	かつおぶし	ごんぶ ちりめんじゃこ	ねぎ はくさい しいたけ	米		621 kcal	一年中売られているほうれん草ですが、おいしくなる旬の時期は冬です。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。
5(木)	名古屋 名物 みそ 煮込み うどん	主食 <b>ミニ米粉パン</b> 主食 <b>みそ煮こみうどん</b> 主菜 <b>わかさぎのフライ(1~3年2尾4~6年3尾)</b> 副菜 <b>海藻サラダ</b> その他 <b>牛乳</b>	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ だし かつおぶし	わかさぎ	にんじん しいたけ ねぎ	米(小麦・乳)		625 kcal	みそ煮こみうどんは、愛知県名古屋市のものが有名で、この地方では八丁みそという赤く濃い色したみそを使います。かつおぶしでとっただしに、濃い色の八丁みその風味がよく合い、体が温まりますね。
6(金)	大雪 行事食	主食 <b>ごまわかめご飯</b> 主菜 <b>おでん</b> 副菜 <b>もやしと豚肉の炒め物</b> 副菜 <b>金時豆の甘煮</b> その他 <b>牛乳</b>	さつまあげ ちくわ あげボール うすらのたまご だし かつおぶし	ごんぶ	にんじん だいこん かんぴょう	米 さとう	ごま	618 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て、体を温めましょう。
9(月)	出生魚 ぶりに ついて 知ろう	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>ぶりとおひたし</b> 副菜 <b>小松菜ともやしのおひたし</b> 副菜 <b>にらと卵のみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	ぶり だし かつおぶし		にんじん しょうが だいこん	米		682 kcal	成長にともない呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。ぶりは、大きくなるにつれ、「いなだ」「はまち」「わらさ」から「ぶり」になります。旬のこの時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼び、脂がのっておいしいです。
10(火)	甘くて おいしい 冬大根を 味わおう	主食 <b>チーズコーントースト</b> 主菜 <b>ポークビーンズ</b> 副菜 <b>大根のマリネ</b> その他 <b>牛乳</b>	チーズ	パセリ とうもろこし	にんじん トマト たまねぎ	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	663 kcal	大根は、一年中食べられる野菜ですが、秋の終わりに冬にかけて採れる秋冬大根は、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生かしたサラダです。
11(水)	ねっとり ホクホク 里芋料理 を味わおう	主食 <b>ご飯</b> 主菜 <b>たら照りマヨ焼き</b> 副菜 <b>里いものそぼろ煮</b> 副菜 <b>切干大根の酢じょうゆ和え</b> その他 <b>牛乳</b>	たら		にんじん さやいんげん たまねぎ	米	ドレッシング(大豆)	618 kcal	里いもは、山でとれる山いもに対して、里でとれるのでこの名前がつけました。寒い季節、ねっとりほくほくとした里芋料理で、心も体も温まりましょう。今日は、里いもとひき肉、生揚げなどをみそ味で煮ました。
12(木)	冬が旬の 野菜 白菜	主食 <b>中華丼 (ご飯)</b> 主菜 <b>〃 (具)</b> 主菜 <b>肉シューマイ(2個)</b> 副菜 <b>わかめスープ</b> その他 <b>牛乳</b>	ぶた肉 いか うすらのたまご		チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ はくさい	米	サラダあぶら ごまあぶら	594 kcal	白菜は今がおいしい旬の時期です。霜が降りるほど、おいしくなると言われています。ほとんどが水分ですが、ミネラルが多く、かぜの予防や便秘解消、疲れを取ってくれる働きがあります。

# 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 もとになる きいろ
さかななく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいぶつ 炭水化物
むかし 無機質 (カルシウム)	むかしつ 無機質	あぶら 油・バター ごま
たんぱく質	たんぱく質	あぶら 油・バター ごま

今月の献立のわらい  
からだ あたたか ふう さむ  
体を温め冬の寒さに  
ま 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	今日の給食のわらい	こんだて	たんぱく質	むかし 無機質 (カルシウム)	むかしつ 無機質	たんすいぶつ 炭水化物	あぶら 油・バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
13(金)	手作り福神漬けを味わおう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	米 むぎ	あぶら 油・バター ごま	728 kcal 24.7 g 22.2 g	福神漬けは、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、しょうゆとさとうやみりんで作ったタレにつけて作り上げます。今日は給食室で手作りの、やさしい味つけです。
16(月)	ご飯に合います さばのみそ煮	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 ほうれん草と白菜のおひたし 副菜 けんちん汁 その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	さば みそ	かつおぶし	ほうれん草 はくさい もやし にんじん	米	あぶら 油・バター ごま	605 kcal 27.7 g 16.8 g	さばの脂には、脳のはたらきをよくしたり、血液をサラサラにするはたらきがあります。今日は栃木県産のみそで煮た、さばの味噌煮です。味わっていただきます。
17(火)	ブロッコリーとカリフラワーについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 りんご その他 牛乳	ぶた肉 ゆば とう にゅう みそ	牛にゅう	さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ かんぴょう	パン(小麦・乳)	あぶら 油・バター ごま	688 kcal 26.0 g 22.9 g	ブロッコリーとカリフラワー、甘みが増し、もともとおいしくなるのはどちらも冬の時期です。栄養たっぷりです。調理しやすいブロッコリー、サクリとした歯ごたえと、やさしい甘みが特徴のカリフラワーです。
18(水)	しもつけいっぱい day	主食 ご飯 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 かんぴょうのごまマヨ和え 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	チーズ	だいこん しょうが	米	あぶら 油・バター ごま	617 kcal 27.5 g 21.2 g	「しもつけいっぱい day」は、わたしたちの住む栃木県や下野市でとれた食材をたくさん入れた献立の日です。今日は、県産のぶた肉を炒めて大根おろしとポン酢、チーズを合わせたご飯に合うおかずです。
19(木)	本場 四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 春巻 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 大根ときゅうりの中華漬け その他 牛乳	ぶた肉	とうふ みそ ぶた肉	だいのこ きくらげ しいたけ	米	あぶら 油・バター ごま	710 kcal 27.3 g 26.8 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。
20(金)	冬至行事食	主食 ご飯 主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ 副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳	とり肉	かぼちゃ	かぼちゃ	米	あぶら 油・バター ごま	688 kcal 26.4 g 22.8 g	今年の冬至は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。
23(月)	れんこんについて知ろう	主食 ご飯 主菜 さけの塩焼き 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 里いものみそ汁 その他 みかん その他 牛乳	さけ		にんじん さやいんげん れんこん	米	あぶら 油・バター ごま	605 kcal 26.8 g 15.1 g	漢字で「蓮」の「根」と書かれんこんですが、実は、れんこんは根の部分ではなく、くきの部分を食べているのです。今日は、サクサクとした歯ごたえを楽しめるきんぴらでいただきます。
24(火)	たまごサンドで卵の栄養いただきます	主食 たまごサンド(コッペパン) 主菜 // (たまごサンドの具) 副菜 じゃがいものカレースープ煮 副菜 こんにやくのサラダ その他 牛乳	たまご		パセリ きゅうり たまねぎ	パン(小麦・乳)	あぶら 油・バター ごま	641 kcal 24.6 g 23.8 g	卵はたんぱく質やビタミン、鉄分などの栄養素が豊富です。今日は、ゆで卵を細かく切ってマヨネーズで和えたものをパンにはさんでいただきます。
25(水)	セレクト給食	主食 チキンライス 主菜 もみの木ハンバーグ 副菜 角切野菜のスープ その他 セレクトデザート(チョコケーキ) その他 // (いちごケーキ) その他 // (いちごプリン) その他 牛乳	とり肉	ぶた肉 だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく	米 プラウン(小麦・乳・りんご) 小麦・乳・りんご	あぶら 油・バター ごま	平均 549 kcal 17.7 g 17.7 g	今年最後の給食は、デザートセレレクトです。デザートの種類は、いちごケーキ、チョコケーキ、いちごプリンです。明日からは冬休みです。休み中も規則正しく生活しましょう。