

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 だいず せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こさかな かい 小魚・海そう	この 米・パン・ めん・いも
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
1(木)	すき焼き について 知ろう	ごはん 主食用 手作りじゃこふりかけ 主菜 すき焼き風煮 副菜 ほうれん草とツナのサラダ その他 牛乳	かつおぶし	こんぶ ちりめん じゃこ	ねぎ はくさい しだいけ	さとう しらたき	サラダあぶら	617 kcal 26.1 g 21.4 g	すき焼きは、畑を耕す「すき」という道具の上で、肉を焼いて食べたことから「すき焼き」という名前がつけました。一般的には牛肉を使いますが、豚肉や鶏肉を使うこともあり、地域によって使う野菜も違います。
2(金)	旬を 味わおう ほっけ	ごはん 主菜 ほっけフライ 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	ほっけ		(りんご) にんじん さやいんげん れんこん	さとう ごまあぶら ごま	サラダあぶら	625 kcal 25.4 g 17.5 g	ほっけは、日本海やロシアなどでとれる魚で、特に北海道のほっけが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。今日はフライでいただきます。
5(月)	チゲ スープで 体を 温めよう	ごはん 主菜 鶏肉のごまだれ焼き 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 たまご入りみそチゲスープ その他 牛乳	とり肉		ごまつな にんじん もやし にんじん いら はくさい はくさいキムチ(りんご) しだいけ ねぎ	さとう ごまあぶら ごま	サラダあぶら	633 kcal 26.1 g 24.4 g	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜、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べ物がたくさん入っています。
6(火)	給食の 人気 メニュー ココア揚 げパン	主食用 ココア揚げパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにやくサラダ その他 牛乳		だっしふんにゅう	にんじん トマト たまねぎ	さとう ココア サラダあぶら	ココア サラダあぶら	666 kcal 24.9 g 22.9 g	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。油でかりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココアの風味を味わいましょう。
7(水)	大雪 行事食	主食用 ごまわかめごはん 主菜 おでん 副菜 鶏肉ときのこの炒め物 その他 チーズ その他 牛乳		わかめ	だしかつおぶし さつまあげ ちくわうすらのたまご にんじん だいこん かんぴょう とり肉	さとう こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	615 kcal 26.1 g 19.4 g	今日は磨の上で、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。
8(木)	ポトフに ついて 知ろう	主食用 ツナサンド(コッペパン) 主菜 " (具) 副菜 ポトフ その他 りんご その他 牛乳	まぐろ		たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい	さとう じゃがいも	ドレッシング(大豆)	658 kcal 26.7 g 27.0 g	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつ、フランスの家庭料理です。野菜がたくさん入っているので、かぜ予防に役立ち、ビタミンを多くとることができます。
9(金)	手作り 福神漬け を 味わおう	主食用 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 " (チキンカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 ヨーグルト和え その他 牛乳	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう	サラダあぶら	713 kcal 24.5 g 21.0 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、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。
12(月)	栄養満点 切り干し 大根	主食用 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	さば		にんじん さやいんげん きりほしだいこん しだいけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	さとう	サラダあぶら	626 kcal 28.6 g 18.3 g	切り干し大根は、大根を切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで長期保存ができ、甘みとう味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物繊維が多く含まれている食品です。
13(火)	ブロッ コリーと カリフラ ワーを 味わおう	主食用 黒糖ロールパン 主菜 白菜のクリーム煮 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 ラ・フランスゼリー その他 牛乳	とり肉	牛にゅう だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい ブロッコリー カリフラワー	さとう	サラダあぶら	710 kcal 27.7 g 23.6 g	ブロッコリーとカリフラワーは、甘みが増し、おいしくなるのはどちらも冬の時期です。ビタミンが多く含まれているので、かぜの予防に役立ちます。特にブロッコリーは、芯の部分にも栄養があるので、捨てずに使っています。残さず食べましょう。

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ギーです

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	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		エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
			さかなにく・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	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま			
14(水)	旬を 味わおう みかん	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とたまごの塩炒め 副菜 豚汁 その他 みかん その他 牛乳	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	656 kcal 27.1 g 19.6 g	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の吸収を高めるはたらきがあります。	
15(木)	旬を 味わおう 白菜	主食 中華丼(ごはん) 主菜 // (具) 主菜 エビシューマイ(2個) 副菜 豆腐入りわかめスープ その他 牛乳						598 kcal 25.3 g 18.4 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、たくさん量を食べることができます。今日は、中華丼の具に入れました。味わいながら食べましょう。	
16(金)	出世魚 とは?	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜とえのきたけのからし和え 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳						652 kcal 27.4 g 22.7 g	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。ぶりは、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。	
19(月)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 ハンバーグにらソースかけ 副菜 ほうれん草ともやしのごまみそ和え 副菜 かんぴょう入りけんちん汁 その他 牛乳						623 kcal 25.7 g 18.6 g	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立をお届けします。栃木県産豚肉が使われているハンバーグに、生産量トップクラスのにらを使ったソースをかけ、けんちん汁にはかんぴょうを入れました。	
20(火)	丸ごと 食べられる 魚 きびなご	主食 ミニ米粉パン 主菜 みそ煮込みうどん 主菜 きびなごのカリカリフライ(1~3年2尾 4~6年3尾) 副菜 海藻サラダ その他 牛乳						597 kcal 28.2 g 20.6 g	きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたくさんとれます。今日は細かく切ったじゃがいもを衣にしたフライです。	
21(水)	ねっとり ホクホク の 里いも	主食 ごはん 主菜 いかのしょうが焼き 副菜 チンゲン菜ともやしのおひたし 副菜 里いものそぼろ煮 その他 牛乳						583 kcal 27.8 g 14.5 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けました。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、ひき肉、生揚げ、こんにやくなどと煮込み、みそで味付けしました。	
22(木)	冬至 行事食	主食 ごはん 主菜 豚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とえ 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳						662 kcal 27.5 g 19.0 g	今日、22日は「冬至」です。冬至は、一年のうち、太陽が出ている時間が一番短い日です。日本では冬至の日に、ゆずを入れたお風呂に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、かぜなどに負けないからだをつくりましょう。	
23(金)	セレクト 給食	主食 チキンライス 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 かまぼこ入り野菜スープ その他 セレクトデザート(チョコケーキ) その他 セレクトデザート(いちごケーキ) その他 セレクトデザート(桃ゼリー) その他 牛乳						684 kcal 25.6 g 26.1 g	今年最後の給食は、デザートのセレクトです。ケーキは、チョコといちごの2種類あります。クリームが苦手な人は、桃の果肉が入ったゼリーになります。自分が選んだデザートを味わいましょう。明日から冬休みです。冬休み中も規則正しい生活をし、元気に新年を迎えましょう。	