

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	おもに体の調子を整えるみどり	おもにエネルギーのもとになる きいろ
たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品 大豆製品 小魚・海そう	無機質 (カルシウム)	炭水化物 糖質

今月の献立のねらい

お正月に感謝し、
にほん かくし しくぶんか まな
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	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 糖質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
11(火)	おせち 結食	主食 ごはん 主菜 ぶりの照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 黒豆煮 副菜 筑前煮 その他 牛乳					695 kcal 30.1g 24.3g	2022年最初の給食は、おせち料理にもなりました。おせち料理は、正月に食べるお祝いの料理で、「五穀豊穡(ごこくほうじょう)」「子孫繁栄(しそんはんえい)」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。
12(水)	しゅん 旬を あじ 味わおう だいこん 「大根」	主食 ごはん 主菜 豚肉とキムチの炒めもの 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 野菜とたまごの中華スープ その他 牛乳					581 kcal 28.0g 18.2g	大根は、一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。今日のような和え物の他、煮物や汁物、サラダなどいろいろな料理に使われます。
13(木)	しゅん 旬を あじ 味わおう 「ブロッコリー」	主食 豆入りミートソース(スパゲティ) 主菜 〃(豆入りミートソース) 副菜 かぼちゃのコロッケ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳					714 kcal 26.0g 23.6g	ブロッコリーが、最もおいしくなるのは冬の時期です。ブロッコリーは、ビタミンCが多い野菜で、かぜやインフルエンザから体を守ってくれます。パワーの秘密は、花が咲く前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だそうです。
14(金)	かいぼう 海藻の なかま 「ひじき」	主食 ひじきごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 里いものみそ汁 その他 牛乳					596 kcal 26.6g 19.6g	日本人にとって海藻は、大切な食品です。だしをとったり、煮物に使ったりする昆布や、洋物やサラダに使われるわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムが豊富なひじきを煮たものとごはんを混ぜ合わせました。
17(月)	「ぼんかん」について 知ろう	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 大根とわかめのじゃこサラダ その他 ぼんかん その他 牛乳					672 kcal 22.5g 18.9g	ぼんかんは、愛媛県、熊本県などで栽培されています。みかんの仲間ですが、皮と身の間に空間があるため、手でむきやすいのが特徴です。かぜの予防に役立つビタミンCが多く、2個で一日に必要なビタミンCがとれます。
18(火)	ビタミンで かぜ予防	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 白身魚のハーブ焼き 副菜 フレンチサラダ 副菜 あさりのチャウダー その他 牛乳					651 kcal 29.3g 20.1g	ビタミンAは皮膚や鼻、のどの粘膜を健康に保ち、ビタミンCは、免疫力を高めます。この時期、これらの栄養素を意識してとりましょう。今日の給食では、ビタミンAが多い「パン(小麦・乳)」とビタミンCが多い「キャベツ」を使用しています。
19(水)	しもつけ いっばい day	主食 ごはん 主菜 黒からあげ 副菜 ほうれん草ともやしのごま和え 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 いちご(2粒) その他 牛乳					686 kcal 27.2g 25.7g	「しもつけいっばいday」は、私たちの住む栃木県や下野市でとれた食材をたくさん取り入れた献立の日です。今日の主菜は、佐野市を盛り上げようと開発された黒からあげです。見た目が普通のから揚げより黒く、ソース味で、スパイスなのが特徴です。また、下野市でとれたいちごをつけました。旬を味わいましょう。
20(木)	ふゆ しゅん 冬が旬の 野菜 「白菜」	主食 ツナピザトースト 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 白菜のコンソメスープ その他 牛乳					609 kcal 26.8g 25.0g	今が旬の白菜。つけものやサラダ、炒めもの、煮物など、どんな料理や献立にも合います。水分の多い野菜ですが、ビタミンCが多く、体の抵抗力を高めてかぜ予防に役立ちます。食物せんいも多く、便秘の予防も期待されます。

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	牛乳・乳製品 小麦・薄力粉	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	油・バター ごま
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

今月の献立のわらい

給食に感謝し、
にほんかくち しよくふんか まな
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
21(金)	「團庵焼き」ってどんな料理？	主食 麦ごはん 主菜 さわらのみそ團庵焼き 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳						592 kcal 28.1 g 17.6 g	今日は、魚の團庵焼きです。食材を醤油や酒、ゆずまたはかばすを混ぜた調味料に漬けて焼いた和食です。給食室では、ゆずの皮をきざみ、果汁をしぼって入れました。
24(月)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	主食 ごはん 主菜 鶏ちゃん 副菜 おおし大蔵のごつお その他 牛乳						647 kcal 26.2 g 22.7 g	給食週間では郷土料理やその地域の特産物を使った料理が登場します。今日は岐阜県です。鶏ちゃんは、岐阜県民のソルフードです。家庭でもよく食べられていて漬けたものが「鶏ちゃんみそ」としてスーパーに並んでいます。
25(火)	給食週間 日本 味めぐり 福島県	主食 クリームボックス(食パン) // (クリーム) 主菜 メヒカリフライ(2尾) 副菜 トマトとベーコンのスープ煮 その他 牛乳						714 kcal 28.5 g 25.6 g	主食は、郡山市のご当地パン「クリームボックス」です。お店ではミルクキーなクリームがたっぷりぬられた状態で売られています。そして、主菜はメヒカリのフライです。メヒカリは太平洋沿岸で多くとれ、福島県民には、昔から親しまれている魚です。
26(水)	給食週間 日本 味めぐり 埼玉県	主食 かてめし 主菜 ゼリーフライ 副菜 ブロッコリーのおひたし 副菜 ねぎと里いもの豚汁 その他 牛乳						628 kcal 23.2 g 22.7 g	埼玉県は、野菜の生産がさかんで、ねぎや里いも、ブロッコリーなど生産量が上位です。かてめしの「かて」には、かさを増すという意味があります。昔は米が貴重で、米の量を増やすために野菜などの材料を混ぜて作ったのがなまめしです。ゼリーフライは、おからとじゃがいもを混ぜて揚げた揚げ物です。
27(木)	給食週間 日本 味めぐり 鹿児島県	主食 鶏飯(ごはん) // (具) // (錦糸たまご) // (スープ) 副菜 さつま揚げとごぼうのきんぴら その他 さつまいもタルト その他 牛乳						638 kcal 22.9 g 20.6 g	「鶏飯」は、ご飯と具材の上に鶏ガラスープをかけて食べる鹿児島県の郷土料理です。ご飯を、少しずつ汁に入れて食べるようにします。さつまあげは、魚や魚介のすりみで形をつくり、油で揚げた食べ物です。鹿児島県の産物から日本中に広がったことからさつまあげという名前で親しまれています。
28(金)	給食週間 日本 味めぐり 広島県	主食 ひろしまな 広島菜ごはん 主菜 ワニフライ 副菜 ほうれん草ののり和え 副菜 八寸 その他 レモンゼリー その他 牛乳						678 kcal 27.0 g 19.2 g	広島では、サメのことを「ワニ」と呼びます。熊本県ではモロと呼んでいますね。海から遠く離れた広島の中道では、魚といえは干物や塩漬にしたものが普通でしたが、ワニは刺身で食べられる数少ない魚でした。八寸は、煮物の大皿料理のことを言います。広島では、人が集まるときは八寸を作って、ふるまわれたと言われていました。
31(月)	大豆製品について知ろう	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 牛肉としらたきのしぐれ煮 副菜 豆腐仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳						618 kcal 29.3 g 19.9 g	大豆は、「畑の肉」と言われ肉に負けないほどたんぱく質が豊富です。生の大豆は消化されにくいので、いろいろな大豆製品とすたがえて食べられています。3年生の国語「すたがえの大豆」にもできますね。今日のみそ汁にも、油揚げ、豆腐、みそと大豆製品がたくさん使われています。