

12月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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

魚・肉・卵  
大豆製品  
牛乳・乳製品・  
小魚・海そう

おもに体の調子を  
整えるみどり

野菜・くだもの・きのこなど

おもに エネルギーの  
もとになる  
きいろ

米・パン・  
めん・いも  
油・バター  
ごま

エネルギー  
(kcal)  
たんぱく質(g)  
脂質(g)  
塩分(g)

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		一口メモ
1(月)	大豆ミート について 知ろう	主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 もやしのナムル 副菜 みそチゲスープ その他 牛乳	ぶた肉 だいずミート あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	さとう しらたき	サラダあぶら ごま	591 24.3 19.1 2.6	大豆ミートは、大豆に熟などを加えて乾燥させることで、肉に似た食感になると言われています。肉に比べて脂質が低く、たんぱく質や、カルシウムがとれます。
2(火)	冬キャベツ を 味わおう	主食 黒糖ロールパン 主菜 白身魚の香草パン粉焼き 副菜 大根のサラダ 副菜 キャベツとウインナーのスープ その他 牛乳	たら	チーズ	バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら	605 28.9 18.2 2.8	今の時期のキャベツは、葉がしっかりと生きて加熱しても煮くずれしにくく、加熱すると甘みを感じられます。また、キャベツにはビタミンCが多く含まれていて、健康を守るのに役立ちます。
3(水)	納豆に ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 豚肉とにらの炒め物 副菜 白菜のみそ汁 その他 りんご その他 牛乳	なっとう	ぶた肉	にら にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん	さとう でんぶん	サラダあぶら ごま	678 31.2 22.9 2.1	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作られる発酵食品です。発酵には酸素が必要で、フィルムに小さい穴が開いているのは、酸素をとりこむための工夫だそうです。たれを入れる前に50回位混ぜるとおいしさが増すと言われています。
4(木)	じゃこに 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 海藻とじゃこのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルーン)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ 카카오)	サラダあぶら	682 21.8 18.9 2.6	イワシの稚魚のしらすを、ゆでた後、少し乾燥させたものを「しらす干し」、しっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」といいます。今日はサラダにちりめんじゃこが入っています。カルシウムがとれるので、残さず食べましょう。
5(金)	だしを 味わおう	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 白菜と小松菜のからし和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳	ぶり		にんじん しょうが だいこん	さとう でんぶん	サラダあぶら	690 30.5 25.1 2.3	みそ汁には、だしが重要です。給食では、だしをかつお節や煮干しを煮出してとっています。だしをきかせることでうまみを感じ、塩分を抑えることができます。使うだしは食材により変えています。
8(月)	おでんを 食べて 体を 温めよう	主食 ごはん 手作りじゃこふりかけ 主菜 おでん 副菜 鶏肉ときのこの炒め物 その他 みかん その他 牛乳	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん かんぴょう	さとう こんにやく じゃがいも	ごま	566 23.6 14.9 2.4	おでんは、もともと田楽といって、豆腐を焼いて味噌をつけたものが始まりとされています。その後、こんにやくや野菜などと同じようにして食べるようになり、いろいろな具材をいれて煮込む料理になりました。
9(火)	チリコン カンについ て知ろう	主食 はちみつレモントースト 主菜 チリコンカン 副菜 キャベツのサラダ その他 牛乳	だいず あかいげんまめ 牛肉 ぶた肉		にんじん トマト パセリ バジル にんにく たまねぎ (ブルーン)	パン(小麦・乳)はちみつ グラニューとう	バター	665 28.8 24.6 2.0	チリコンカンは、アメリカのテキサス州でうまれた料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、豆などを加えて煮込みます。大豆などの豆が入るので、食物せんいがとれます。
10(水)	ビタミンで 元気な 体づくり	主食 ごはん 主菜 モロのみそソース 副菜 キャベツとほうれん草のアーモンド和え 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	モロ みそ		ねぎ しょうが	さとう でんぶん	サラダあぶら	610 28.7 17.6 2.2	体を守るはたらきのある栄養素にビタミンA・Cなどがあります。にんじんなどに多いビタミンAは、のどや鼻を健康に保ち、キャベツに多いビタミンCは元気な体づくりに役立ちます。
11(木)	旬を 味わおう 白菜	主食 中華丼(ごはん) 副菜 // (具) 主菜 焼きギョーザ(1〜3年2個・4〜6年3個) 副菜 はるさめスープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉 いか		チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ ほうれん草	さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま	683 25.2 21.7 2.6	白菜は今がおいしい時期です。寒さが厳しくなって霜が降りるほど、おいしくなると言われています。今日は、白菜の甘みが味わえる中華丼です。
12(金)	畑の肉 大豆	主食 ごはん 主菜 赤魚の照り焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	メヌケ	だいず あぶらあげ だし かつおぶし	ひじき	さやいんげん にんじん	さとう こんにやく	589 26.9 16.4 2.3	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。しょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいも含まれています。

小学生(3〜4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2〜32.5g 脂質14.5g〜21.6g 塩分2.0g未満

12月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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					エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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。	
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			
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			
			米		629	秋から冬にかけて収穫された大根は、 甘くてとてもみずみずしいのが特徴です。 辛みも少ないので、今日のような和え物 やサラダにするとおいしく食べられます。	
ぶた肉（牡蠣）		にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ	でんぶん さとう	サラダあぶら	25.3		
	わかめ	だいこん きゅうり にんじん	さとう	ごま ドレッシング（りんご）	20.8		
たまご		チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	でんぶん	サラダあぶら	2.2		
	牛にゅう						
			パン（小麦・乳）		621	今日は、お米の粉が入った米粉パンで す。栃木県で作られている「あさひのゆ め」という品種の米を使っています。米粉 パン特有のもちもちとした食感を感じ、味 わって食べましょう。	
とり肉 あぶらあげ かまぼこ みそ だしかつ おぶし		にんじん ねぎ しいたけ	うどん		29.6		
ちくわ だいず			こむぎこ でんぶん	サラダあぶら	22.8		
		ほうれんそう にんじん はくさい	さとう	ごま	3.1		
	牛にゅう						
	わかめ		米 さとう	ごま	577	鱈は、漢字で魚へんに雪と書くように、 冬を代表する魚です。寒い海でとれる白 身の魚で、味が淡泊なので、和食だけで なく、フライなど、さまざまな料理に使うこ とができます。今日は、から揚げにしたた らに野菜のあんをかけました。	
たら			でんぶん	サラダあぶら	27.6		
		にんじん たまねぎ	さとう でんぶん		14.7		
かつおぶし		こまつな えのきたけ もやし			2.5		
だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん なめこ ねぎ					
	牛にゅう					「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実施しま す。今日の和風シチューは、下野市産の かんぴょうを使用し、豆乳と白みそでまろ やかな味に仕上げています。	
			パン（小麦・乳）		676		
			ジャム（いちご）		25.5		
とり肉 ゆば（大豆） みそ	牛にゅう	にんじん ごぼう たまねぎ かんぴょう	じゃがいも こむぎこ	バター	24.8		
		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング（りんご）	2.5		
	ちりめんじゃこ		さとう	アーモンド ごま		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、心もからだも温まりましょう。 今日は、ひき肉、生揚げなどといっしょに みそ味で煮つけました。	
	牛にゅう						
			米		585		
いか		しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	29.4		
	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり		ごまあぶら	14.9		
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 こんにやく さとう でんぶん		1.8	今日は冬至です。冬至は、太陽が出て いる時間が、一年で一番短い日のことで 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。	
	牛にゅう						
			米		680		
とり肉		かぼちゃ	さとう でんぶん	サラダあぶら	24.4		
	ちりめんじゃこ	はくさい もやし	ドレッシング（りんご・ゆず・レモン）		21.7		
あぶらあげ みそ	だしにぼし わかめ	だいこん しめじ にんじん			2.5	今日のハンバーグには、カルシウムが 多く含まれている豆腐が入っています。い つもとは違うふんわりとしたハンバーグを 味わってください。	
	牛にゅう						
とうふ、とり肉 ぶた肉		だいこん えのきたけ たまねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら	24.3		
		にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ（大豆）	さとう	ごま ドレッシング（大豆）	17.4		
だしかつおぶし たまご		かんぴょう ほうれんそう	でんぶん		1.9		
	牛にゅう					れんこんは泥の中で育ちます。穴が開 いているのは空気を取り込むためです。 さっと火を通すとシャキシャキで、長く火 を通すと、ほくほくとした食感になります。 また、すりおろすととりとなります。	
さば			さとう		627		
さつまあげ		にんじん さやいんげん れんこん	さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	28.6		
ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	18.6		
	牛にゅう				1.9		
		パセリ にんにく	米	サラダあぶら オリーブオイル	706	今年最後の給食は、デザート of 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、みかん の果肉が入ったゼリーを選ぶこともでき 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。	
とり肉		にんにく いよかん みかん なつみかん オレンジ	さとう		23.9		
		ブロッコリー パプリカ キャベツ とうもろこし		サラダあぶら	26.6		
ベーコン		にんじん トマト セロリ たまねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ デミグラスソース（小麦・牛肉・大豆・ぶた肉・りんご）		204		
たまご	牛にゅう		さとう こむぎこ ココア（カカオ）みずあめ	チョコレート	23.8		
たまご	牛にゅう	いちご	さとう こむぎこ		26.5		
		みかん	さとう こむぎこ		2.4		
	牛にゅう				2.3		

小学生（3～4年生）一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2～32.5g 脂質14.5g～21.6g 塩分2.0g未満