

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	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)
			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	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま	
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	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	591 24.3 19.1 2.6
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		たんぱく質 (カルシウム)	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質	605 28.9 18.2 2.8
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				パン(小麦・乳) くろ ざとう		678 31.2 22.9 2.1
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	だっしゅんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん	米 おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら	682 21.8 18.9 2.6
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 こまつな にんじん はくさい とうふ みそ あぶらあ ねぎ	米 さとう でんぶん	サラダあぶら	690 30.5 25.1 2.3
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 だしかつおぶし さつま あげ ちくわ	こんぶ ちりめんじゃこ こんぶ とり肉	にんじん だいこん かんぴょう こまつな にんにく たまねぎ エリンギ しめじ バブリカ みかん	米 さとう サラダあぶら		566 23.6 14.9 2.4
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			レモン 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 サラダあぶら		665 28.8 24.6 2.0
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 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん にら しいたけ	さとう でんぶん アーモンド でんぶん		610 28.7 17.6 2.2
11(木)	旬を味わおう	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 とり肉 ぶた肉 だいす だしかつおぶし とうふ 牛にゅう		チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ はくさい にら キャベツ たまねぎ しょうが にんじん しょうが もやし きくらげ ねぎ	米 サラダあぶら ごまあ サラダあぶら サラダあぶら はるさめ サラダあぶら		683 25.2 21.7 2.6
12(金)	はたけ 番の肉 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	メスケ だいす だしかつおぶし ひじき だしかつおぶし とうふ 牛にゅう		さとう さやいんげん にんじん にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	米 さといも ごま		589 26.9 16.4 2.3

今月の献立のねらい
からだあたためる さむ
体を温め冬の寒さに
負けないよく

※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。

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	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	
			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	米・パン・ めん・いも	油・バター			
15(月)	旬を味わおう 大根	主食 ごはん				米		629 25.3 20.8 2.2	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。	
		主菜 ホイコーロー	ぶた肉(牡蠣)	にんじん ピーマン ショウガ にんにく キャベツ	でんぶん さとう	サラダあぶら				
		副菜 大根の中華漬け	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)				
		副菜 中華風コーンスープ	たまご	チングンサイ とうもろこし ねぎ	でんぶん	サラダあぶら				
		その他 牛乳	牛にゅう							
16(火)	米粉パンについて 知ろう	主食 ミニ米粉パン			パン(小麦・乳)			621 29.6 22.8 3.1	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。	
		主菜 味噌煮込みうどん	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					
		副菜 ちくわのカレー焼き	ちくわ だいす		こむぎこ でんぶん	サラダあぶら				
		副菜 ほうれん草と白菜のごま和え		ほうれんそう にんじん はくさい	さとう	ごま				
		その他 牛乳	牛にゅう							
17(水)	旬の魚「たら」について 知ろう	主食 ごまわかめごはん	わかめ		米 さとう	ごま		577 27.6 14.7 2.5	たら 鮎は、漢字で魚へんに雪と書くように、冬の代表する魚です。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。	
		主菜 たらの野菜あんかけ(たらのから揚げ)	たら		でんぶん	サラダあぶら				
		副菜 // (野菜あんかけ)		にんじん たまねぎ	さとう でんぶん					
		副菜 小松菜のお浸し	かつおぶし	こまつな えのきだけ もやし						
		副菜 豆腐となめこのみそ汁	だしかつおぶし とうふ みそ	にんじん なめこ ねぎ						
18(木)	しもつけ いっぱい day	その他 牛乳	牛にゅう					676 25.5 24.8 2.5	「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。	
		主食 食パン			パン(小麦・乳)					
		どちらいかジャム			ジャム(いちご)					
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	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					
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			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)				
19(金)	ねっとり ホクホクの さじ里いも	その他 手作りアーモンド小魚	ちりめんじゃこ		さとう	アーモンド ごま		585 29.4 14.9 1.8	さじ里いもは、山でとれるやまの里でとれるいものなのでこの名前がつきました。さむ季節、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。	
		その他 牛乳	牛にゅう							
		主食 ごはん			米					
		主菜 いかのねぎ塩焼き	いか	しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら				
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え	こんぶ あ	にんじん キャベツ きゅうり		ごまあぶら				
22(月)	冬至行事食	副菜 里いものそぼろ煮	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 こにんやく さとう でんぶん			680 24.4 21.7 2.5	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。	
		その他 牛乳	牛にゅう							
		主食 ごはん			米					
		主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ	とり肉	かぼちゃ	さとう でんぶん	サラダあぶら				
		副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え		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)				
23(火)	カルシウムたっぷりハンバーグを食べよう	副菜 大根とわかめのみそ汁	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			589 24.3 17.4 1.9	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。	
		その他 牛乳	牛にゅう							
		主食 ごはん			米					
		主菜 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ	とうふ、とり肉 ぶた肉	だいこん えのきだけ たまねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら				
		副菜 キャベツのごまマヨサラダ		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)				
24(水)	旬を味わおう れんこん	副菜 かんぴょうのたまごとじ	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			627 28.6 18.6 1.9	れんこんは泥のなかで育ちます。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、すりおろすととろりとなります。	
		その他 牛乳	牛にゅう							
		主食 ごはん			米					
		主菜 さばのカレーじょうゆ焼き	さば		さとう					
		副菜 れんこんのきんぴら	さつまあげ	にんじん さやいんげん れんこん	さとう こにんやく	ごま ごまあぶら				
25(木)	セレクト給食	副菜 豚汁	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		706 23.9 26.6 2.4 704 23.8 26.5 2.4 ゼリー 693 23.1 23.3 2.3	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、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。	
		その他 牛乳	牛にゅう							
		主食 ガーリックライス		パセリ にんにく	米	サラダあぶら オリーブオイル				
		主菜 鶏肉のマーマレード焼き	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					
		副菜 カラフルサラダ		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				
		副菜 ミネストローネ	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・牛乳・大豆・ぶた肉・りんご)					
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)	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				
		その他 // (いちごケーキ)	たまご	牛にゅう	さとう こむぎこ					
		その他 // (みかんゼリー)		みかん	グラニューとう					
		その他 牛乳	牛にゅう							