

1月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

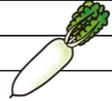
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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 小豆・大豆	野菜・くだものきのこなど
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

今月の献立のねらい

給食に感謝し
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	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
8(金)	おせち給食 	主食 ごはん				米		645 kcal	2021年 最初の給食は、おせち料理にちなんだ献立です。おせち料理は、正月に食べるお祝いの料理で、「五穀豊穡」「子孫繁栄」などを願う、海の幸・山の幸がふんだんに盛り込まれています。
主菜 サワラの西京焼き		サワラ みそ						28.4 g	
副菜 紅白なます					にんじん だいこん		さとう ごま		
副菜 黒豆煮		くろだいず					さとう		
副菜 筑前煮		とり肉 だしかつおぶし			にんじん さやいんげん しいたけ れんこん		さとう こんにゃく さとう	20.0 g	
その他 牛乳			牛にゅう						
12(火)	旬を味わおう「大根」 	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		722 kcal	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。 今日のようなサラダの他、煮物や汁物、漬物などいろいろな料理に使われます。
主菜 " (ポークカレー)		ぶた肉	だっしんふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ	じゃがいも カレーウレフ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		23.4 g	
副菜 大根とわかめのサラダ		わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし		さとう	サラダあぶら ごまあぶら		
その他 県産乳ヨーグルト			ヨーグルト						
その他 牛乳			牛にゅう						
13(水)	手作りじゃこふりかけを味わおう	主食 ごはん				米		665 kcal	ちりめんじゃこ、昆布、かつおぶし、ごまを炒めて、手作りふりかけを作りました。ちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたもので、骨を丈夫にするカルシウムが多く入っています。ふりかけをごはんにかけて食べましょう。
その他 手作りじゃこふりかけ		かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ			さとう ごま		23.6 g	
主菜 厚焼き卵		たまご				さとう でんぷん	サラダあぶら		
副菜 肉じゃが		ぶた肉		にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら		17.8 g	
その他 アセロラゼリー					アセロラ		さとう		
その他 牛乳			牛にゅう						
14(木)	ブロッコリーとカリフラワーを味わおう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		663 kcal	ブロッコリーと「カリフラワー」は、どちらもキャベツの仲間です。ともにビタミンCが多い野菜で、風邪の予防に役立ちます。
その他 チョコクリーム						チョコクリーム(乳)		27.6 g	
主菜 モロのトマトソース煮		モロ		トマト(りんご)		さとう でんぷん	サラダあぶら		
副菜 粉ふきいも					パセリ	じゃがいも		18.1 g	
副菜 ブロッコリーとカリフラワーのスープ		ベーコン		にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ カリフラワー					
その他 牛乳			牛にゅう						
15(金)	中国野菜「チンゲン菜」について知ろう	主食 ごはん				米		659 kcal	チンゲン菜は中国野菜の一つで、病気を防ぐ効果があるビタミンCやビタミンCが多く含まれています。シャキシャキした歯ごたえとほのかな甘みがあります。ケセがなく食べやすいので、スープや炒め物、おひたしなどいろいろな料理に使われます。
主菜 えびシューマイ(2個)		えび たら		たまねぎ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ だしごこ えだまめ(大豆)	さとう でんぷん	サラダあぶら	26.7 g	
副菜 生揚げのマーボ炒め		なまあげ ぶた肉 みそ				さとう でんぷん	サラダあぶら		
副菜 チンゲン菜の中華和え				チンゲン菜 もやし にんじん		さとう	サラダあぶら ごまこまあぶら	23.1 g	
その他 牛乳			牛にゅう						
18(月)	給食週間 日本の味めぐり① 青森県 	主食 ごはん				米		683 kcal	「バラ焼き」とは、青森県の十和田市が有名な、牛バラ肉とたまねぎを甘辛いしょうゆ味のたれで水分がなくなるまで炒めた料理です。また、せんべい汁は、八戸市で江戸時代から伝わる郷土料理で、小麦粉でつくった「かやきせんべい」をしょうゆ味の汁に割って入れた料理です。
主菜 十和田のバラ焼き		牛肉		しょうが にんにく たまねぎ りんご		でんぷん	サラダあぶら	23.6 g	
副菜 ほうれん草と白菜のごま和え				ほうれん草 ほうきい にんじん		さとう	ごま		
副菜 せんべい汁		とり肉 だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ		さとう	せんべい(小麦)	26.1 g	
その他 牛乳			牛にゅう						
19(火)	給食週間 日本の味めぐり② 長崎県 	主食 ミニ米粉パン				米コパン(小麦・乳)		584 kcal	ちゃんぽんは、「長崎ちゃんぽん」と言われるように、長崎県で生まれた中華料理です。「ちゃんぽん」には、「さまざまな物を混ぜる」という意味があり、肉や魚貝類、野菜などをたくさん入れて作ることから、この名前がついたようです。
主菜 ちゃんぽん麺		ぶた肉 いか えび なるこ	こんぶ	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ		ちゃんぽんめん(小麦) でんぷん		26.8 g	
主菜 春巻き		ぶた肉 とり肉		たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きくらげ しょうが		ごまごこ でんぷん さとう ほうきい	サラダあぶら		
副菜 もやしと小松菜のナムル				もやし こまつ菜 にんじん			ごまあぶら		
その他 牛乳			牛にゅう						

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
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
野菜・くだもの・きのこなど		

今月の献立のわらい

給食に感謝し
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
20(水)	給食週間 日本の味 めぐり③ 石川県	主食 ごはん 主菜 プリのゆず照り焼き 副菜 友禅和え 副菜 めった汁 その他 牛乳						644 kcal	石川県に伝わる「友禅和え」は、細く切った野菜などを友禅染めのように彩りよく合わせた和え物です。また、「めった汁」は、じゃがいもの代わりにさつまいもが入った豚汁です。
21(木)	給食週間 日本の味 めぐり④ 栃木県	主食 黒糖パン 主菜 インド煮 副菜 かんぴょうサラダ その他 いちご(2粒) その他 牛乳						678 kcal	インド煮は、鹿沼市の栄養士が、子どもたちの好きな食べ物と、栄養のバランスを考えて作った料理です。ぶた肉、じゃがいも、うずらのたまごなどと野菜をカレー風味の煮物にしました。
22(金)	給食週間 日本の味 めぐり⑤ 群馬県	主食 鳥めし風丼(ごはん) 主菜 " (具) その他 " (きざみのり) 副菜 こんにやくサラダ 副菜 すいとん汁 その他 牛乳						685 kcal	鳥めしは、鳥肉を照り焼き風にして、焼いたねぎとともに、ご飯にのせて食べる料理です。また、群馬県はこんにやくの原料である「こんにやくの手」の生産量が全国一位です。
25(月)	ポンカンについて 知ろう	主食 ごはん 主菜 さばの味噌煮 副菜 茎わかめのきんぴら 副菜 ならのかきたま汁 その他 ポンカン その他 牛乳						616 kcal	ポンカンは、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。
26(火)	旬を 味わおう 「白菜」	主食 コッペパン その他 チーズクリーム 主菜 鶏肉のレモン煮 副菜 ブロッコリーサラダ 副菜 白菜スープ その他 牛乳						678 kcal	白菜は中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。かぜなどの病気から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。中国では昔から芯を煮て、かぜ薬にしていたそうです。
27(水)	「根菜」と は?	主食 豚丼(ごはん) 主菜 " (具) 副菜 もやしとえのきたけのりしめ 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳						654 kcal	根菜とは、土の中にある根や、根と茎の部分を食べる、だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜のことです。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きがあります。また、体を温める働きもあるので、今の季節にぴったりの食べ物です。
28(木)	はっさくで 感染症 予防	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 その他 はっさく その他 牛乳						617 kcal	はっさくは、日本原産のみかんです。江戸時代末期に広島県の因島のお寺で原木が発見されました。ほどよい甘さと酸味に、ほんのり苦味があるのが特徴です。ビタミンCが多く、かぜやインフルエンザなどの病気の予防に役立ちます。
29(金)	海そうの なかま ひじき	主食 ごはん 主菜 赤魚の白しょうゆ焼き 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 じゃがいもと豆腐のみそ汁 その他 牛乳						564 kcal	日本人にとって海そうは大切な食品です。こんぶやわかめなど、いろいろな種類があります。今日はカルシウムたっぷりのひじきをじっくり煮つけて味をしみこませました。