

1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。

1月		給食献立予定表		使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです					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 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。
				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				
		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			
ひ 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
8(木)	おせち 給食 	主食	ごはん					米		704 32.0 25.7 1.9 おせちは、正月に食べる特別な料理で、日本の伝統文化としても大切にされてきました。紅白なますの赤は魔よけ、白は清らかさを表し、幸せを願います。筑前煮は、ごぼうやにんじん、れんこんなどの根菜、こんにやくや鶏肉をいっしょに煮た料理で、いろいろな食材がなかよくまとまることから「家族円満で幸せにくらせますように」という意味があります。
		主菜	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう		
		副菜	紅白なます 		にんじん だいこん		さとう	ごま		
		副菜	筑前煮 	とり肉 だしかつおぶし	さやいんげん にんじん しいたけ れんこん	さといも こんにやく さとう	サラダあぶら			
		その他	牛乳		牛にゆう					
9(金)	ブロッコリー について 知ろう 	主食	ポークカレーライス(ごはん)					米		662 22.6 21.2 2.5 ブロッコリーは冬が旬の野菜です。ビタミンCやカロテンなど、体に大切な栄養がたくさん含まれます。また、茎の部分も栄養があるので、食べやすく切ってサラダに入れています。
		主菜	// (ポークカレー)	ぶた肉	にんじん にんにく たまねぎ (ブルー)	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			
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		その他	アセロラゼリー		アセロラ	さとう				
		その他	牛乳		牛にゆう					
13(火)	 冬が旬の ほうれん草 を 食べよう	主食	三色丼 (ごはん)					米		612 30.1 19.7 2.2 一年中、お店で売られているほうれん草ですが、おいしくなる旬は冬です。収穫する前に冷たい空気にさらされることでほうれん草のもつ甘みが増し、栄養も増えます。
		主菜	// (いりたまご)	たまご			さとう	サラダあぶら		
		主菜	// (鶏そぼろ)	とり肉	しょうが		さとう			
		副菜	// (ごま和え)		ほうれん草 もやし			ごま		
		副菜	白菜と油あげのみそ汁	みそ あぶらあげ	だしにぼし にんじん はくさい ねぎ だいこん					
		その他	牛乳		牛にゆう					
14(水)	 あじを 味わおう	主食	ごはん					米		634 26.3 18.4 2.7 あじは「味がよい」ことからこの名前がついたといわれる魚です。目が大きく、尾びれの近くに「ぜいご」というギザギザのうろこがあります。
		主菜	あじフライ	アジ	のり (ブルー)	でんぶ はんこ	サラダあぶら			
		副菜	ひじきの炒め煮	だいず さつまあげ だしかつおぶし	ひじき にんじん さやいんげん	さとう こんにやく	サラダあぶら			
		副菜	豚汁	ぶた肉 とうふ だし かつおぶし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら			
		その他	牛乳		牛にゆう					
15(木)	 豆を マメに 食べよう	主食	フルーツクリームサンド(コッペパン)					パン(小麦・乳)		704 25.7 25.5 2.2 豆は、日本だけでなく世界各地で食べられています。赤いんげん豆や白いんげん豆には、からだをつくる働きのあるたんぱく質や、おなかの調子を整える働きのある食物繊維が入っています。
		その他	// (フルーツクリーム)		牛にゆう	もも パイナップル		クリーム(乳)		
		主菜	豆と鶏肉のトマト煮	とり肉 赤いんげんまめ 白いんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ (ブルー)	じゃがいも	サラダあぶら			
		副菜	海藻サラダ	かいそう	こんぶ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング(レモン・ゆず・ライム)			
		その他	牛乳		牛にゆう					
16(金)	 すき焼き に ついて 知ろう	主食	ごはん					米		620 26.7 19.1 1.9 すき焼きの名前は、田んぼをたがやす道具の「すき」を火にかけて肉を焼いたことからついたとされています。今日は牛肉のかわりに豚肉を使ったすき焼きです。
		主菜	厚焼きたまご	たまご	だしこんぶ	さとう でんぶ	サラダあぶら			
		副菜	豚すきやき風煮	ぶた肉 やき豆腐	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ	しらたき さとう	サラダあぶら			
		副菜	ほうれん草とキャベツのごまみそ和え	みそ	ほうれん草 キャベツ もやし	さとう	ごま			
		その他	牛乳		牛にゆう					
19(月)	給食週間 日本 味めぐり 熊本県 	主食	高菜飯			たかな ねぎ しょうが	米 さとう	サラダあぶら ごまあぶら	690 25.6 22.3 2.2 今週は給食週間です。今年も日本各地の料理を味わいましょう。火山の多い熊本県は「火の国」とよばれます。人気キャラクター「くまモン」や、千円札の肖像である北里柴三郎博士の出身地でもあります。	
		主菜	きびなごのカリカリフライ (1~3年2尾・4~6年3尾)		きびなご(魚卵)	しょうが	さとう でんぶ 米 げんまいこ じゃがいも	サラダあぶら		
		副菜	れんこんサラダ			にんじん れんこん とうもろこし きゅうり	さとう	ドレッシング(大豆) ごま		
		副菜	タイピーエン	ぶた肉 えび いか	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ しょうが	はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら			
		その他	牛乳		牛にゆう					
20(火)	給食週間 日本 味めぐり 北海道 	主食	豚丼(ごはん)					米		722 25.9 22.8 2.1 北海道は農業や酪農がさかんで、じゃがいも・にんじん・たまねぎの生産量は日本一です。特にじゃがいもは、全国の約8割が北海道で作られています。
		主菜	// (具)	ぶた肉	たまねぎ グリンピース	さとう	サラダあぶら			
		副菜	手作りいも団子汁	とり肉 だしかつおぶし	だしこんぶ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも でんぶ	サラダあぶら		
		副菜	大根と昆布のサラダ		こんぶ	だいこん きゅうり (レモン)	ドレッシング(レモン)	ごま		
		その他	ハスカップゼリー		ハスカップ	さとう				
		その他	牛乳		牛にゆう					

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

1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						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 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。
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			
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			一口メモ
やきぶた たまご		にら さやいんげん にんにく たまねぎ かん びょう キャベツ	米 さとう	サラダあぶら	650	栃木県上三川町は、世界的に有 名な折り紙作家、吉澤 章さんの 出身地です。町おこして生まれた 「黒チャーハン」は、地元の特産品 を使った料理を開発したいという 思いから生まれたメニューです。ま た、今年もJAから県産いちごをい ただきました。	
ぶた肉 とり肉 だい ず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむ ぎこ	サラダあぶら	24.5		
とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		ごま	18.2		
		いちご			3.8		
	牛にゆう						
			パン(小麦・乳) はち みつ		685	今年は、下野市がドイツのシュタ インブリュッケン(現在のディーツ ヘルツタール)と姉妹都市になっ てちょうど50年です。シュタインブ リュッケンはドイツ語で「石橋」と いう意味で、旧石橋町と同じ名前 だったことがきっかけです。	
ぶた肉 とり肉 だい ず	牛にゆう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッ シュルーム はくさい	でんぶん さとう こむ ぎこ	バター	26.1		
ベーコン		パセリ たまねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	22.5		
		りんご			2.3		
	牛にゆう						
			米		633	青森県は海にかこまれた県で、 ほたてやまぐろなど海産物がたく さんとれます。りんごの生産量が 日本一の県としても知られていま す。	
いか だいず		たまねぎ しょうが にんにく (ブルー)	パンこ さとう でんぶ ん こむぎこ	サラダあぶら	21.4		
あぶらあげ だしかつ おぶし		にんじん さやいんげん ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	17.8		
とり肉 だしかつおぶ し		にんじん だいこん しめじ ねぎ	さといも かやきせんべ い(小麦)		1.9		
	牛にゆう						
			米		616	大根は冬が旬の野菜です。ピタ ミンCが多く、胃や腸のはたらきを ととのえる成分も入っています。今 日は、煮干しのうま味たっぷりのだ しで大根を煮て、みそ汁を作しまし た。	
とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん		26.7		
	のり	こまつな もやし えのきたけ		ごまあぶら	19.6		
とうふ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん はくさい ねぎ			2.4		
	牛にゆう						
			米		667	生揚げは、豆腐の水分を切って 油で揚げた食べ物で、厚揚げとも 呼ばれます。外はこんがりしてい て、中は豆腐の部分が残り、ずっし りとしています。	
えび たら		たまねぎ	パンこ でんぶん さと う こむぎこ	サラダあぶら	26.7		
ぶた肉 生あげ みそ		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ た けのこ えだまめ(大豆)	でんぶん さとう	サラダあぶら	23.1		
		にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	1.8		
	牛にゆう						
			米		666	さばには、体をつくるたんぱく質 が多いだけでなく、脳のはたらきを 助けるDHAや、血をサラサラにし るEPAなどが含まれています。旬 は秋から冬で、脂がのって特にお いしくなります。	
さば みそ			さとう 米こ		25.3		
ぶた肉 だしかつお ぶし		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	21.9		
		こまつな にんじん もやし			1.5		
	牛にゆう						
			スパゲティ	サラダあぶら	666	ナポリタンは日本で生まれた洋 食で、昭和20年代に横浜のホテ ルで生まれたとされています。パス タの本場イタリアにはない料理で すが、トマトの産地ナポリにちなん で名づけられました。	
ウインナー	チーズ	トマト にんじん ピーマン にんにく たまねぎ		サラダあぶら	25.4		
たまご			でんぶん	サラダあぶら	25.2		
ベーコン		にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ(大 豆)	じゃがいも		2.9		
	牛にゆう						
			米		644	煮物やけんちん汁などお食には 欠かせない食材の里いもは、縄文 時代から弥生時代ごろに日本に 伝わったとされています。親いもか ら子いも、孫いもと増えていくこと から子孫繁栄を表し、おせち料理 にも使われます。	
バサ だいず		(ブルー)	パンこ こむぎこ	サラダあぶら	26.0		
とり肉 生あげ		にんじん だいこん	さといも こんにやく さ とう でんぶん		20.8		
かつおぶし		ほうれん草 にんじん はくさい もやし			1.8		
	牛にゆう						