

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。

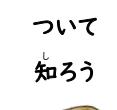
ひ よう 日曜	きょう 今日の給食の ねらい	こんだて	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					エネ ル ギー (kcal) たん ぱく 質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい きゅうしょく かんしゃ 給食に感謝し にほん かわち しょくぶんか まなぶ 日本各地の食文化を学ぶ
			おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる				
			魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま		
8(木)	おせち 給食	主食 ごはん				米		704	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、こんにゃくや鶏肉をいっしょに 煮た料理で、いろいろな食材がな かよくまとまるところから「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			32.0	
		副菜 紅白なます		にんじん だいこん	さとう	ごま		25.7	
		副菜 筑前煮	とり肉 だしあつおぶし	さやいんげん にんじん しいたけ れんこん	さといも こんにゃく さとう	サラダあぶら		1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう					
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	ブロッコリーは冬が旬の野菜で す。ビタミンCやカリウムなど、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 (ブルーン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カオ)	サラダあぶら		22.6	
		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		21.2	
		その他 アセロラゼリー		アセロラ	さとう			2.5	
		その他 牛乳		牛にゅう					
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	
		主菜 // (いりたまご)	たまご		さとう	サラダあぶら		30.1	いちねんじゅう 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 // (鶏そぼろ)	とり肉	しょうが	さとう			19.7	
		副菜 // (ごま和え)		ほうれん草 もやし		ごま		2.2	
		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		牛にゅう					
14(水)	あじを 味わおう	主食 ごはん			米			634	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 (ブルーン)	でんぶん パンこ	サラダあぶら		26.3	
		副菜 ひじきの炒め煮	だしず さつまあげ だしあつおぶし	ひじき にんじん さやいんげん	さとう こんにゃく サラダあぶら			18.4	
		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			2.7	
		その他 牛乳		牛にゅう					
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	まめ豆は、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 物せんいが入っています。
		その他 // (フルーツクリーム)		牛にゅう もも バイナップル		クリーム(乳)		25.7	
		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 (ブルーン)	じゃがいも サラダあぶら			25.5	
		副菜 海藻サラダ		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)			2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
16(金)	すき焼き に ついて 知ろう	主食 ごはん			米			620	すき焼きの名前は、たんぽをたが 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 でんぶん	サラダあぶら		26.7	
		副菜 豚すきやき風煮	ぶた肉 やきどうふ		にんじん ねぎ はくさい えのきたけ	サラダあぶら		19.1	
		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	ごま		1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう					
19(月)	きゅうしょくしゅ週間 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	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。 かさん おお まもじけん ひくに 火山の多い博県は「火の国」と よばれます。人気キャラクター「くま モン」や、せんえん さつ しょうぞう さと しばさぶろう はかせ しゅしら 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 でんぶん 米こ げんまいこ じゃがいも	サラダあぶら		25.6	
		副菜 れんこんサラダ			にんじん れんこん どうもろこし きゅうり	ドレッシング(大豆) ご ま		22.3	
		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		2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
20(火)	きゅうしょくしゅ週間 日本 味めぐり 北海道	主食 豚丼(ごはん)				米		722	ほっかいどう のうきょう らくのう 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		25.9	
		副菜 手作りいも団子汁	とり肉 だしあつおぶし	だしこんぶ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも でんぶん	サラダあぶら		22.8	
		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		2.1	
		その他 ハスクアップゼリー			ハスカップ	さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					

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。

日曜	今日の給食のねらい	このたて	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	
			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
21(水)	きゅうしょくやからん 給食週間 にほん 日本 あじ 味めぐり 栃木県 かみのかわち 上三川町 	主食 上三川黒チャーハン	やきぶた たまご		にら サイайнげん にんにく たまねぎ かんぴょう キャベツ	米 さとう	サラダあぶら	650
		主菜 焼きギョーザ(1~3年2個・4~6年3個)	ぶた肉 とり肉 だいす		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
		副菜 わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ		ごま	18.2
		その他 【寄贈】いちご			いちご			3.8
		その他 牛乳		牛にゅう				
22(木)	しもつけし 下野市の姉妹都市 ドイツ・ディーツヘルツタール  	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		685
		主菜 ケーニヒスベルガー・クロプセ(ミートボールのクリーム煮)	ぶた肉 とり肉 だいす	牛にゅう	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
		副菜 シュペックカルトッフェルン(ベーコンとじゃがいもの炒め物)	ベーコン		パセリ たまねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	22.5
		その他 りんご			りんご			2.3
		その他 牛乳		牛にゅう				
23(金)	きゅうしょくやからん 給食週間 にほん 日本 あじ 味めぐり 青森県 	主食 ごはん				米		633
		主菜 イカメンチ	いか だいす		たまねぎ しょうが にんにく (ブルーン)	パンこ さとう でんぶん こむぎこ	サラダあぶら	21.4
		副菜 ごぼうでのんぶ	あぶらあげ だしあげ おぶし		にんじん さやいんげん ごぼう	さとう	ごまあぶら	17.8
		副菜 せんべい汁	とり肉 だしあげ 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
		その他 牛乳		牛にゅう				
26(月)	だいこん 大根について し 知ろう 	主食 親子丢(ごはん)				米		616
		主菜 // (具)	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
		副菜 えのきたけともやしののり和え	のり		こまつな もやし えのきたけ		ごまあぶら	19.6
		副菜 実だくさんみそ汁	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
		その他 牛乳		牛にゅう				
27(火)	だいす 大豆の栄養 がたっぷり なまめ 生揚げ 	主食 ごはん				米		667
		主菜 えびշユーマイ(2個)	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
		副菜 生揚げのマーボー炒め	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
		副菜 パンサンスー			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
		その他 牛乳		牛にゅう				
28(水)	さばに について し 知ろう 	主食 ごはん				米		666
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ			さとう 米こ		25.3
		副菜 肉じゃが	ぶた肉 だしあげ 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
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな にんじん もやし			1.5
		その他 牛乳		牛にゅう				
29(木)	にほん 日本生まれ の料理 ナポリタン について し 知ろう 	主食 スpagetiナポリタン(麺)				スパゲティ	サラダあぶら	666
		主菜 // (ソース)	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
		主菜 オムレツ	たまご			でんぶん	サラダあぶら	25.2
		副菜 角切り野菜スープ	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
		その他 牛乳		牛にゅう				
30(金)	さと 里いもについて し 知ろう 	主食 ごはん				米		644
		主菜 バサフライ	バサ だいす		(ブルーン)	パンこ こむぎこ	サラダあぶら	26.0
		副菜 里いもと鶏肉の含め煮	とり肉 生あげ		にんじん だいこん	さといも こんにゃく さとう でんぶん		20.8
		副菜 ほうれん草とはくさいのおひたし	かつおぶし		ほうれん草 にんじん はくさい もやし			1.8
		その他 牛乳		牛にゅう				

今月の献立のねらい

きゅうしょく かんじし

給食に感謝し

にほん かたち しゃくぶんか 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。