

12月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

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	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
1(月)	だしを 味わおう	主 食 下野市産米のご飯 主 菜 ぶりと大根のうま煮 副 菜 旬の白菜を味わいましょうパート① 【和食】白菜と小松菜のからし和え 副 菜 煮干しのだして作る豆腐とわかめのみそ汁 そ 他 牛乳	ぶり		にんじん さやいんげん ごぼう しょうが だいこん こまつな にんじん はくさい	さとう てんぷん	サラダあぶら	675 30.4 26.4 2.2	みそ汁に、重要な働きをしてくれるのがだしです。給食では、だしをかつお節や煮干しを煮だしてとっています。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。今日は煮干しのだしのみそ汁です。
2(火)	納豆に ついて 知ろう	主 食 下野市産米のご飯 主 菜 50回混ぜて食べて絶品納豆 副 菜 豚肉とたまごにらの炒め物 副 菜 ごま油で炒めて作るけんちん汁 そ 他 牛乳	なっとう		にら にんにく しょうが たまねぎ あぶらあげ みそ	さとう てんぷん	サラダあぶら	663 30.4 25.2 1.8	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。
3(水)	おでんを 食べて 体を 温めよう	主 食 下野市産米の手作りじゃこふりかけ混ぜご飯 主 菜 おでん 副 菜 蒸鶏肉と野菜の のり和え そ 他 牛乳	かつおぶし だしかつおぶし きつま あげ ちくわ なまあげ	こんぶ	にんじん だいこん こまつな もやし	米 さとう さとう こんにゃく じゃがいも	ごま	562 26.1 15.1 2.4	おでんは、豆腐を焼いて味噌をつけたものが始まりといわれています。その後、いろいろな具材をいれて煮込む今日の献立のようなおでんになりました。
4(木)	牛乳の はたらき を 知ろう	主 食 栃木県産小麦の黒糖ロールパン 主 菜 白身魚の香草カレーパン粉焼き 副 菜 大根ときゅうりのフレンチサラダ 旬の白菜を味わいましょうパート② 【洋食】白菜とウィンナーのスープ そ 他 お楽しみデザート そ 他 牛乳		チーズ	パセリ にんにく だいこん きゅうり	パン(小麦・乳) くる さとう パンこ	サラダあぶら	660 27.4 21.9 2.8	給食では、毎日牛乳が登場します。それは、牛乳には成長期に必要な骨や歯を作るカルシウムの量が多いことと、カルシウムの吸収が良いためです。寒くなってくると、牛乳を残しがちになりますが、毎日しっかり飲んで、カルシウムの骨貯金をしましょう。
5(金)	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(下野市産米のご飯) 主 菜 // (具) 副 菜 ほうれん草のナムル 副 菜 みそチゲスープ そ 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 ほうれんそう にんじん もやし みそ たまご	さとう しらす さとう こんにゃく てんぷん	サラダあぶら ごま	620 28.4 21.6 1.9	大豆ミートは、食べるとお肉によく似ていますが、これは大豆に熱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。たんぱく質が豊富で、カルシウムもとれる食品です。
8(月)	ねっとり ホクホクの 里いも	主 食 下野市産米のご飯 主 菜 生煮で体を温めようアジフライの生醤油かけ 副 菜 隠し味はごま油!キャベツの昆布和え 副 菜 里いものそばろ煮 そ 他 牛乳	あじ たら どうにゅう	こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	さとう ノンこ ごまぎこ	サラダあぶら	645 28.2 20.0 1.9	里いもは、里でとれるいもなのでこの名前がつきました。今日の給食では、ねっとりホクホクとした里いもをひき肉、生揚げなどと一緒に味噌味にして煮ました。心も体も温まりましょう。
9(火)	チリコン カンって 何?	主 食 2回目の登場 大人気いちご風味のココア揚げパン 主 菜 チリコンカン 副 菜 キャベツとブロッコリーのサラダ そ 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) にんにく たまねぎ (ブルー ン) ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	パン(小麦・乳) さとう サラダあぶら ココア (カカオ)	サラダあぶら	726 30.8 29.0 2.1	チリコンカンは、アメリカで生まれた家庭料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、そこへトマト、チリパウダー、豆などを加えて煮込みます。
10(水)	ビタミンで 元気な 体づくり	主 食 下野市産米のご飯 主 菜 さわらのみそドレッシング焼き 副 菜 キャベツとほうれん草のアーモンド和え 副 菜 ふわふわたまごがきれいなにらのかきたま汁 そ 他 牛乳	さわら みそ	牛にゅう	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	さとう さとう	ドレッシング(大豆) アーモンド	627 28.4 23.9 2.0	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。にんじんやほうれん草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 旬の白菜を味わいましょうパート③ 中華丼(下野市産米のご飯・具) 主 菜 揚げギョーザ(1~3年1個・4~6年2個) 副 菜 コリコリしたきくらげの食感が楽しい 春雨スープ そ 他 牛乳	ぶた肉 なた とり肉 ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん たけのこ はくさい にら キャベツ たまねぎ しょうが	てんぷん さとう ごまぎこ	サラダあぶら ごま あぶら	627 24.0 23.7 2.5	白菜は1年の中で今が一番おいしい時期です。寒さが厳しくなって霜が降りるほど、おいしくなるといわれています。今日は、白菜の甘みが味わう中華丼です。
12(金)	旬を 味わおう れんこん	主 食 下野市産米のご飯 主 菜 さばのみそ煮 副 菜 れんこんとごぼうの黒ごまきんぴら 副 菜 ホックリ里いもが美味しい豚汁 そ 他 牛乳	さば みそ	牛にゅう	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう ぶた肉 だしかつおぶし 生揚げ みそ	さとう こめこ さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら	680 27.0 25.9 1.9	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です。

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 国分寺学校給食センター【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

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
15(月)	旬の魚 「たら」に ついて 知ろう	主食 下野市産米で作る赤カブと青菜の混ぜご飯 主菜 たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのか ら揚げ・野菜あん) 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 みかん その他 牛乳	NEW たら		だいこんのは 赤かぶ しそ	米 さとう	サラダあぶら	579 鱈は、漢字で魚へんに雪と書くように、 24.8 冬を代表する魚です。寒い海でとれる 15.2 白身の魚で、味が淡泊なので、和食だ 1.9 けてなくムニエルやフライなど、さまざま な料理に使うことができます。
16(火)	楽しい 給食 時間に しよう	主食 栃木県産米粉のミニ米粉パン 主菜 ハ丁みその香りが美味しい みそ煮込みうどん 副菜 ちくわの磯部揚げ(1個) 旬の白菜を味わいましょうパート④ 【和食】ほうれん草と白菜のごま和え その他 牛乳	とり肉 あぶらあげ み そ だしかつおぶし		にんじん ねぎ しいたけ	うどん		641 給食の時間は、ただ食事をするだけの 30.4 時間ではありません。配膳の仕方や食 23.3 事のマナーについて学びながら、みんな 3.4 で仲良く美味しく食べる時間でもありま す。協力しながら、楽しい時間になるよ うにしましょう。
17(水)	旬を あじ 味わおう 大根	主食 下野市産米のご飯 主菜 ホイコーロー 副菜 大根の中華漬け 副菜 わかめとたまごのスープ その他 牛乳	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ (ブルー)	てんぷん さとう	サラダあぶら	611 秋から冬にかけて収穫された大根は、 25.5 甘くてとてもみずみずしいのが特徴で 22.1 す。辛みも少ないので、サラダや大根お 2.2 ろしなど生でもおいしく食べられます。
18(木)	しもつけ いっぱい day	主食 下野市産米で作るツナのカレーピラフ 主菜 かんぴょうの和風シチュー 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 牛乳	ツナ(まぐろ)		にんじん さやいんげん たまねぎ	米	サラダあぶら	725 「しもつけいっぱいday」は、栃木県や 25.6 下野市の食材を使った献立を実施しま 24.9 す。今日は下野市産のかんぴょうを和 2.9 風のシチューです。
19(金)	畑の肉 大豆	主食 下野市産米のご飯 主菜 あじの白醤油焼き 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	あじ		さやいんげん にんじん	さとう		592 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、た 28.8 んぱく質が多く含まれています。じょうぶ 17.6 な骨や歯を作るカルシウム、おなかの調 2.4 子を整える食物せんいも含まれていま す。
22(月)	冬至 行事食	主食 下野市産米のご飯 主菜 鶏肉と50個のかぼちゃを切って作る甘だれ がらめ 副菜 白菜のゆず香りと和え 副菜 大根とわかめのみそ汁 その他 牛乳	とり肉		かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	さとう てんぷん	サラダあぶら	669 今日は冬至です。冬至は、太陽が出て 25.9 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 22.6 れたお風呂に入り、かぼちゃを食べる風 2.2 習があります。
23(火)	卵を しっかり 食べよう	主食 下野市産米のご飯 主菜 豆腐ハンバーグの中華ソースがけ 旬の白菜を味わいましょうパート⑤ 【中華】白菜の手作り中華ドレッシングのサラダ 副菜 かんぴょうのたまごスープ その他 牛乳	NEW だいず・とり肉 とうふ		ねぎ しょうが たまねぎ	さとう てんぷん	サラダあぶら ごまあ ぶら	569 日本人は、卵を1人当たり1年間で平 22.8 均約340個食べているそうです。ほぼ1 17.9 日1個の卵を食べている計算になりま す。卵には、良質のたんぱく質や、脂質・ 2.3 ビタミンA・B・鉄等たくさんの栄養素が 含まれています。
24(水)	ヨーグルト の栄養に ついて 知ろう	主食 豚肉がたっぷり入ったポークカレーライス (麦ごはん・ポークカレー) 副菜 海藻と焼きちりめんじゃこのサラダ その他 栃木県産乳で作ったヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉		にんじん (トマト) にんにく たまねぎ (ブルー ン)	じやがいも カレーパウ ダ(小麦・乳・大豆・りん ご・バナナ・ごま・ココ ナッツ・カカオ・トマト)	サラダあぶら	699 ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビ 22.9 フィズ菌には、悪玉菌が増えるのをお さえ、お腹の環境を整えて病気から体 22.9 を守るのに役立ちます。また、成長期に 2.6 必要なカルシウムも豊富に含まれてい ます。
25(木)	セレクト 給食	主食 下野市産米で作るガーリックライス 主菜 鶏肉のマーマレード焼き 副菜 カラフルサラダ 副菜 ミネストローネ その他 あなたは何をえ らびましたか？ セレクトデザート (チョコケーキ) (いちごケーキ) (みかんゼリー)	とり肉		にんにく いもかん みかん なつみかん オレ ン	さとう	サラダあぶら	チョ コ ケ ー キ 今年最後の給食は、デザートのセレ 709 トです。チョコといちごの2種類のゲー 26.5 キと、クリームが苦手な人やさっぱり食べ 25.3 と、クリームが苦手な人やさっぱり食べ 2.3 たい人におすすめのみかんの果肉が 703 入ったゼリーです。あなたは何を選びま 26.1 したか？自分で選んだデザートを味わ 24.6 いましょう。 2.3 ゼ リー 668 明日から冬休みです。冬休み中も規 25.7 則正しい生活を、元気に新年を迎え 21.3 ましょう。 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