

12月 給食献立予定表

下野市立 薬師寺小学校

※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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を 整える みどり	おもとに エネルギーの もとになる きいろ
さかなく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こごかな かい 小魚・海そう	こめ 米・パン めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんずいかぶつ 炭水化物
むきしつ 無機質(カルシウム)		あぶら 油・バター ごま
		しつ 脂質

今月の献立のわらい
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 のわらい	こんだて	たんぱく質	むきしつ 無機質(カルシウム)	ビタミン・無機質	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(金)	冬野菜を 食べて かぜ予防	主食 ごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 きゃべつのかぶ漬け 副菜 豚すきやき煮 その他 牛乳	たまご			米		624 kcal 25.4 g 18.5 g	ねぎ、はくさいは冬が旬の野菜です。冬野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンAは、粘膜を保護してウイルスの侵入を防いでくれますので、かぜ予防に効果的です。
4(月)	かぜを予 防する食 事	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 ゆかり和え 副菜 里いものそぼろ煮 その他 牛乳	さば			米		613 kcal 25.8 g 17.0 g	かぜを予防するために、食事の面で注目したいのが栄養素です。タンパク質、ビタミンA、ビタミンCが、かぜをひきにくくしてくれます。このような栄養素を意識した食事をしてみましょう。
5(火)	冬きゃべ つの特徴 を知ろう	主食 ココアあげパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 海藻とちりめんじゃこのサラダ その他 // (個袋和風ドレッシング) その他 牛乳	だいず ぶた肉			パン(小麦・乳) さとう ココア		598 kcal 23.1 g 22.2 g	キャベツには春キャベツ、冬キャベツがあります。サラダのキャベツは冬キャベツです。冬キャベツはしっかりした巻き方でギュッとつまっていて、火を通しても食感を残すことができます。
6(水)	ねんせい 6年生が 家庭科で 考えた こんだて ①	主食 ごはん 主菜 豚肉とこんぶとキャベツの炒めもの 副菜 ほうれん草のおひたし 副菜 おみそ汁 その他 お茶	ぶた肉	こんぶ	キャベツ にんじん	米		578 kcal 25.0 g 18.9 g	6年生が家庭科の授業で考えたこんだてが給食に登場します。今回は6年2組・三浦千歳さんのこんだてです。家でよく作ってもらおうという特製の炒めものを主菜に、野菜たっぷりの組み合わせを考えてくれました。
7(木)	いろいろ 「もやし」 がありま す	主食 ごはん 主菜 とり肉の四川風焼き 副菜 大豆もやしの香味炒め 副菜 野菜と卵の中華スープ その他 牛乳	とり肉			米		643 kcal 28.9 g 21.5 g	副菜に使われているもやしですが、もやしとは種を土にまき、芽がでた時に食べるものをいいます。緑豆から芽がでるもやしや、今日のような大豆から芽がでる大豆もやし等があります。
8(金)	冬が旬の ぶりを食 べよう	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 きゅうりときゃべつの浅漬 副菜 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 その他 牛乳	ぶり			米		676 kcal 26.1 g 20.8 g	ぶりは、冬の寒い季節が旬で、脂がのっておいしい魚です。ぶりの脂肪は注目されていて、血管と血液をきれいにしてくれる働きがあるので、生活習慣病の予防にとっても効果があるといわれています。
11(月)	食べて 体の中か ら温めよう	主食 ごはん 主菜 テジプルコギ 副菜 大根の中華漬 副菜 みそチゲスープ その他 牛乳	ぶた肉			米		629 kcal 25.2 g 20.2 g	寒い季節には、体をあたためてくれるものを食べましょう。にらやねぎ、しょうが・にんにく、根菜類、唐辛子などがあります。今日の給食にもねぎ・生姜・にんにく・唐辛子が使われていて体をあたためてくれます。
12(火)	ブロッコ リーの食 べている 部分 は...	主食 黒糖食パン その他 はちみつ&マーガリン 主菜 鮭のチーズマヨネーズ焼き 副菜 ブロッコリーのソテー 副菜 野菜スープ その他 牛乳	さけ			パン(小麦・乳) くるさとう		619 kcal 30.1 g 23.9 g	ブロッコリーは、給食でおなじみの野菜です。じつは、みなさんが食べている部分は、ブロッコリーの花の部分を食べています。色が緑色なのは、花がさく前のつぼみのためで、成長すると黄色の花をさかせます。
13(水)	人参 しりしり って何?	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 人参しりしり 副菜 ちゃんこ汁 その他 みかん その他 牛乳	なっとう			米		643 kcal 28.7 g 17.5 g	副菜の人参しりしりとは、細く切ったにんじんと卵を炒めて調味料で味付けをしたもので、沖縄の郷土料理です。「しりしり」とは沖縄の方言で『繊切り』を意味します。

12月 給食献立予定表

下野市立 薬師寺小学校

※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

からだ おもに体をつくる あか	からだ おもに体の調子を ととのえる みどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
さかなく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	むきしつ ビタミン・無機質	あぶら 油・バター ごま
たんぱく質	むきしつ たんぱく質	たんすいかぶつ 炭水化物
むきしつ 無機質(カルシウム)		しつ 脂質

今月の献立のわらい
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 のわらい	こんだて	たんぱく質	むきしつ 無機質(カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
14(木)	6年生が 家庭科で 考えた こんだて ②	主食 豚汁うどん (袋めん) // (豚汁つゆ) 主菜 いかの天ぷら 副菜 小松菜とかつおぶし和え その他 りんご その他 牛乳						577 kcal 24.3 g 22.1 g	6年生が家庭科の授業で考えた こんだての2回目は、6年1組八 木健太郎さんのこんだてです。 豚汁をつけ汁にして食べるうど んは給食でも初登場です。すてき なアイデアですね。寒い冬に体 を温めてくれそうな料理です。
15(金)	朝食 レシピ 優秀作品 	主食 栄養満点たまご入り中華スープかけごはん(ごはん) // (たまご入り中華スープ) 主菜 焼きぎょうざ 副菜 大根ときのこのサラダ その他 フルーツ杏仁 その他 牛乳						636 kcal 21.4 g 19.2 g	今月の朝食レシピ優秀作品 は、石橋小学校の児童が考えた 料理です。卵や豆腐、野菜も入 り栄養満点です。 スープをごはんにかけて食べ てください。
18(月)	旬のかぶ を食べよう	主食 ごはん 主菜 ほっけのからあげ 副菜 ほうれんそうと白菜のおひたし 副菜 かぶと油揚げの味噌汁 その他 牛乳						602 kcal 25.5 g 17.5g	かぶは、10月～12月が旬 で、さっぱりした味が特徴で す。生で食べることもでき、 さっと茹でて硬めを味わった り、少し長めに火をかけて、と ろっとした食感も味わえます。
19(火)	しもつけ いっぱい day 	主食 食パン その他 栃木県産いちごジャム 主菜 栃木県産豚肉ハンバーグトマトソース 副菜 かんぴょうサラダ 副菜 栃木県産かぼちゃのポターージュ その他 牛乳						650 kcal 28.1 g 22.7 g	今日はしもつけいっぱいday です。地域でとれた食材を食べ ることは意味があります。新 鮮なものが食べられたり、運ぶ 距離が少ないので環境にもよい ことや、誰が作っているかが分 かったりと、いいことがたくさ んあります。
20(水)	れんこん の旬は、 今です!	主食 ごはん 主菜 たらときのこのカップ焼き 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 豚汁 その他 牛乳						603 kcal 27.6 g 14.7g	私たちが食べているれんこんは 「茎」を食べています。れんこん は、泥や水の中で栽培され、葉から 取り入れた酸素をれんこんの穴を通 して茎に送り込みます。また、れん こんの旬は10月から3月までで、 今が旬です。シャキシャキした食感 のれんこんを楽しみましょう。
21(木)	わかめパ ワーを知 ろう	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 主菜 マーボー豆腐 副菜 中華サラダ その他 牛乳						658 kcal 27.2 g 21.2g	近年わかめの驚くべきパワーが注 目されています。特に血圧を下げた り血液をサラサラにする効果がある といわれています。また、わかめの ぬめりの成分には、体の調子を整え る無機質やビタミンなどが含まれてい ます。
22(金)	冬至 行事食 	主食 ごはん 主菜 とり肉とかぼちゃの甘だれ 副菜 はくさいとじゃこのゆず香りしるし 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳						697 kcal 26.3 g 20.3g	冬至には昔からの伝統行事とし てかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る 習慣があります。寒い冬に栄養 たっぷりのかぼちゃを食べて、か ぜをひかないようにしようとする 昔の人の知恵だそうです。
25(月)	食事を楽し もう!	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルー) 副菜 グリーンサラダ その他 セレクトデザート(お米のケーキ) その他 // (いちごケーキ) その他 牛乳						722 kcal 22.2 g 26.8 g	食事は、ただ何か食べておなか いっぱいにするためや栄養をとるだ けのものではありません。食事をす ることは楽しいことです。友だちと 家族と食べるとさらにおいしいと感 じませんか? 明日から冬休みです が、家族との時間を楽しくて食事を しましょう。

チョコケーキを選んだ場

いちごケーキを選んだ場合 682 kcal
22.2 g
25.5 g
いちごカップデザートを選んだ場合 682 kcal
21.1 g
24.2 g