

12月

給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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。

12月 給食献立予定表 下野市立 石橋中学校 ※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	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。
			おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		
日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む		一口メモ
	1(月) 大豆ミート分かるかな？	主食 大豆ミートの和風ビビンパ丼(ご飯)					米		793	大豆ミートは、油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、お肉に似た食感になると言われています。お肉に比べて脂質が低く、たんぱく質が豊富、そしてカルシウムもとれます。お肉と組み合わせて食べると違和感なく食べられると思います。
		主菜 // (具)	豚肉 大豆ミート 油揚げ			にんにく 生姜 ごぼう しいたけ	砂糖 しらす	サラダ油 ごま	30.6	
		副菜 // (ほうれん草ともやしのナムル)			ほうれん草 人参	もやし		ごま油	22.7	
		副菜 みそチゲスープ	味噌 鶏卵		人参 にら	白菜 キムチ (りんご) えのきたけ ねぎ		サラダ油	3.5	
		その他 牛乳		牛乳						
	2(火) ヨーグルトの栄養について知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		918	ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌には、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を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルーーン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カラオ・ごま・ココナッツ)	サラダ油	29.8	
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		きゅうり キャベツ	ドレッシング(レモン)		24.2	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					3	
		その他 牛乳		牛乳						
	3(水) 納豆について知ろう	主食 ご飯					米		839	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。昔は、わらについている自然の納豆菌を利用して作られていました。現在は、白い容器やカップに入っている物がほとんどですが、発酵には酸素も必要で、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。
		主菜 納豆	納豆						36.1	
		副菜 豚肉とたまごとにらの炒め物	豚肉 鶏卵 (牡蠣)		にら	にんにく 生姜 ねぎ	砂糖 でんぶん	サラダ油	26.2	
		副菜 白菜のみそ汁	油揚げ 味噌	だし煮干し	小松菜	えのきたけ 白菜			2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
	4(木) 冬キャベツを味わおう	主食 黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		757	今出回っているキャベツは、葉がぎゅつとしていて葉っぱもしっかりについて加熱しても煮くずれにくい特徴があります。加熱すると甘みがあります。また、キャベツにはビタミンCが多く含まれていて、健康を守るのに役立ちます。
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	たら	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油	36.3	
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム			だいこん きゅうり		サラダ油	24	
		副菜 キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	3.6	
		その他 牛乳		牛乳						
	5(金) だしを味わおう	主食 ご飯					米		901	みそ汁に、目立たないけれどとても重要な働きをしてくれるのがだしです。給食室では、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、塩分を控えることができます。使うだしは食材によってかえています。
		主菜 ぶりと大根のうま煮	ぶり		人参	生姜 大根	砂糖 でんぶん	サラダ油	37.2	
		副菜 白菜と小松菜のからし和え			小松菜 人参	白菜			29	
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 味噌	わかめ だし煮干し		ねぎ			2.8	
		その他 牛乳		牛乳						
	8(月) 食品ロスを少なくしよう	主食 減量茶飯					米		763	料理をする時は、食品をむだにしないように皮や根など捨てる量を少なくしましょう。給食では、捨てられがちなしいたけの茎を使うようにしています。ほうれん草の根もよく洗えば食べられます。他にも、ブロッコリーがでる時には茎まで使うようにしています。
		主菜 味噌煮込みうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ 味噌 だしかつお節		人参	ねぎ しいたけ	うどん		28.8	
		副菜 ちくわのカレー焼き(2個)	ちくわ 大豆				小麦粉 でんぶん	サラダ油	20.7	
		副菜 ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれん草 人参	白菜	砂糖	ごま	3.9	
		その他 牛乳		牛乳						
	9(火) 旬を味わおう白菜	主食 中華丼(ご飯)					米		910	白菜は今がおいしい旬の時期です。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。漬け物、サラダ、煮物など、どんな料理や味付けにも合い、特に鍋料理には欠かせない野菜です。今日は、白菜の甘みが味わえる中華丼です。
		副菜 // (具)	豚肉 いか		チンゲン菜 人参	しいたけ たけのこ 白菜	でんぶん	サラダ油 ごま油	30.4	
		主菜 揚げギョーザ(2個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉	サラダ油	29	
		副菜 はるさめスープ	鶏肉		人参	生姜 もやし きくらげ ねぎ	春雨	サラダ油	3.2	
		その他 牛乳		牛乳						
	10(水) 畑の肉大豆	主食 ご飯					米		853	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。
		主菜 モロの玉ねぎソースがけ	もろ			玉ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	35.4	
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ だしかつお節	ひじき	さやいんげん 人参		砂糖 こんにやく	サラダ油	23.2	
		副菜 根菜のごま汁	だしかつお節 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	里いも	ごま	3	
		その他 牛乳		牛乳						
	11(木) チリコンカンって何？	主食 はちみつレモントースト				レモン	パン(小麦・乳) はちみつ グラニュー糖	バター	837	チリコンカンは、アメリカ発祥の料理で、ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにトマト、チリパウダー、豆などを加えて煮込んだものです。隠し味にシナモンやチョコレートなどを入れる家庭もあるそうです。
		主菜 チリコンカン	大豆 赤いんげん豆 牛肉 豚肉		人参 トマト パセリ バジル	にんにく 玉ねぎ (ブルーーン)		サラダ油	35	
		副菜 キャベツのサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ とうもろこし	ドレッシング(レモン・ライム・ゆず)		30.6	
		その他 牛乳		牛乳					2.6	
	12(金) ビタミンACEで元気な体づくり	主食 ご飯					米		863	体を守るはたらきのある栄養素にビタミンA・C・Eがあります。人参やほうれん草に多いビタミンAはのど・鼻の粘膜を健康に保ち、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。アーモンドに多いビタミンEは血行を良くし免疫力を高めてくれます。しっかり給食を食べて元気な体を作りましょう。
		主菜 さわらのみそマヨ焼き	さわら 味噌	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ とうもろこし		ドレッシング(大豆)	36.9	
		副菜 キャベツとほうれん草のアーモンド和え			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	29.2	
		副菜 にらのかきたま汁	だしかつお節 豆腐 鶏卵		人参 にら	しいたけ	でんぶん		2.5	
		その他 牛乳		牛乳						

12月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	脂質(g) 塩分	一口メモ
15(月)		主食 ご飯 手作りじゃこふりかけ					米		755	おでんは、もともと田楽(でんがく)といって、豆腐を焼いて味噌をつけたものが始まりとされています。その後、こんにやくや野菜なども同じようにして食べるようになり、江戸時代の終わりには、今のようにいろいろな具材をいれて煮込む料理になりました。
		主菜 おでん	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	30.7	
		副菜 きのこの炒め物	だしかつお節 さつまあげ ちくわ 生揚げ	昆布	人参	大根	砂糖 こんにやく じゃがいも		16.8	
		その他 牛乳	豚肉		ほうれん草	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ		サラダ油	2.8	
					牛乳					
	旬を味わおう 大根	主食 ご飯					米		809	秋から冬にかけて収穫された大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特徴です。辛みも少ないので、サラダや大根おろしなど生でもおいしく食べられます。
		主菜 ホイコーロー	豚肉 (牡蠣)		人参 ビーマン	生姜 にんにく キャベツ	でんぶん 砂糖	サラダ油	31.3	
		副菜 もやしときゅうりの中華サラダ				もやし きゅうり		ごま油 サラダ油	24.8	
		副菜 わかめとたまごのスープ	鶏卵	わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ	でんぶん	ごま	2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
17(水)	旬の魚「たら」について知ろう	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま	775	鱈は漢字で、魚へんに雪と書くように冬を代表する魚です。寒い海で獲れる白身の魚で、冬の鍋料理に欠かせない魚です。味が淡白なので、和食だけで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。
		主菜 たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ)	たら				でんぶん	サラダ油	31.9	
		副菜 // (野菜あんかけ)	だしかつお節		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ しいたけ れんこん	砂糖 でんぶん		17.3	
		副菜 豆腐となめこのみそ汁	だしかつお節 豆腐 味噌		人参	なめこ ねぎ			3	
		その他 牛乳		牛乳						
	しもつけいっぱいday	主食 食パン とちあいかジャム					パン(小麦・乳)		842	「しもつけいっぱいday」は、栃木県や下野市の食材を使った献立を実施します。今日の和風シチューは、下野市産のかんぴょうを使用しています。豆乳と白みそでまろやかな味に仕上げています。
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	鶏肉 ゆば 味噌	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ かんぴょう	じゃがいも ホワイトルウ(小麦)	バター	35.2	
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり		サラダ油	29.1	
		その他 牛乳		牛乳					3.4	
19(金)		主食 ご飯					米		785	里いもは、山でとれる山いもに對して、里でとれるいもなのでこの名前がつけました。寒い季節、ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。今日は、里いもとひき肉、生揚げなどといっしょに味噌味噌で煮つけました。
		主菜 いかのねぎ塩焼き	いか			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	35.9	
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参	キャベツ きゅうり		ごま油	16.4	
		副菜 里いものそばろ煮	鶏肉 生揚げ 味噌		人参 さやいんげん	玉ねぎ	里いも こんにやく 砂糖 でんぶん		2.3	
		その他 牛乳		牛乳						
22(月)		主食 ご飯					米		893	今日は冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が一年中でいちばん短い日のことです。日本では昔から冬至の日に、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入り、かぼちゃを食べる風習があります。昔かぼちゃは、野菜の少ない冬まで保存することができた貴重な野菜でした。
		主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ	鶏肉			かぼちゃ	砂糖 でんぶん	サラダ油	30.8	
		副菜 白菜とじゃこのゆず香りとえ		ちりめんじゃこ		白菜 もやし	ドレッシング(りんご・ゆず・レモン)		25.6	
		副菜 大根とわかめのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し わかめ		大根 えのきたけ			3.1	
		その他 牛乳		牛乳						
23(火)	カルシウムたっぷりハンバーグを食べよう	主食 ご飯					米		869	今日のハンバーグは、カルシウムが多く含まれている豆腐とひじき、枝豆のハンバーグです。いつもとは違ったふんわりハンバーグを味わってください。また、カルシウムと仲が良いのがビタミンKです。ビタミンKの多いキャベツもしっかり食べて骨を強くしましょう。
		主菜 ひじきと豆腐のおろしハンバーグ	豚肉 牛肉 豆腐	ひじき		枝豆(大豆) 玉ねぎ 大根 生姜	パン粉		35.6	
		副菜 ほうれん草とキャベツのごまマヨネーズサラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま ドレッシング(大豆)	26.1	
		副菜 かんぴょうのたまごとじ	だしかつお節 鶏卵			かんぴょう ねぎ	でんぶん		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
24(水)	旬を味わおうれんこん	主食 ご飯					米		828	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。そして、れんこんの特徴は火の通し方で食感が変わることです。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。すりおろすととろりとなります。
		主菜 さばのカレー醤油焼き	さば				砂糖		35	
		副菜 れんこんのきんぴら			人参 さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま ごま油	21.7	
		副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃがいも	サラダ油	2.1	
		その他 牛乳		牛乳						
25(木)	セレクト給食	主食 ガーリックライス			パセリ	にんにく	米	サラダ油 オリーブオイル	947	今年最後の給食は、デザートの特選です。ケーキは、チョコといちごの2種類あります。クリームが苦手な人は、みかんの果肉が入ったゼリーを選ぶこともできます。自分が選んだデザートを味わいましょう。明日から冬休みです。冬休み中も規則正しい生活をし、元気に新年を迎えましょう。
		主菜 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく いよかん みかん 夏みかん オレンジ	砂糖		30.6	
		副菜 カラフルサラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	32.1	
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	セロリ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)		3	
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)	鶏卵	牛乳			砂糖 小麦粉 ココア(カカオ) 水あめ	チョコレート		
		その他 // (いちごケーキ)	鶏卵	牛乳		いちご	砂糖 小麦粉			
		その他 // (みかんゼリー)				みかん	グラニュー糖			
		その他 牛乳		牛乳						
チョコケーキを選んだ場合										

いちごケーキを選んだ場合 929kcal みかんゼリーを選んだ場合 890kcal
30.1g 29.2g
30.9g 28.5g
3.0g 2.9g