

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	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	今月の献立のねらい 体を温め冬の寒さに負けない食事
			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					
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バ丼(ご飯)						米		793
		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 しらたき	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
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルーン)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カオ・ごま・ココナツ)	サラダ油		29.8
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじやこ 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
		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
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	たら	チーズ	パジル	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
		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
		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)	白菜				米			910
		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
		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 こんにゃく	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 はちみつフレモントースト				レモン	パン(小麦・乳) はちみつ グラニュー糖	バター		837
		主菜 チリコンカン	大豆 赤いげん豆 牛肉 豚肉		人参 トマト バセリ バジル	にんにく 玉ねぎ (ブルーン)		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
		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	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	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		
15(月)	おでんを食べて体を温めよう	ご飯 主食 手作りじゃこふりかけ 主菜 おでん 副菜 きのこの炒め物 その他 牛乳	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	米	油脂	755 30.7 16.8 2.8	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、こんにゃくや野菜なども同じようにして食べるようになりました。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。
16(火)	旬を味わおう 大根	主食 ご飯 主菜 ホイコーロー [†] 副菜 もやしこきゅうりの中華サラダ 副菜 わかめとたまごのスープ その他 牛乳	豚肉	昆布	人参	大根	砂糖	ごま	809 31.3 24.8 2.6	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。	
17(水)	旬の魚「たら」について知ろう	主食 ごまわかめご飯 主菜 たらの野菜たっぷりあんかけ(たらのから揚げ) 副菜 ハ (野菜あんかけ) 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 牛乳	たら	だしあつお節	人参	生姜 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	砂糖 ごま油 でんぶん サラダ油 でんぶん ごま	775 31.9 17.3 3	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。	
18(木)	しもつけいっぱい day	食パン 主食 どちあいかジャム 主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 牛乳	鶏肉 ゆば 味噌	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ かんぴょう	パン(小麦・乳) ジャム(いちご) じやがいも ホワイトルウ(小麦) バター	842 35.2 29.1 3.4	「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。		
19(金)	ねっとりホクホクの里いも	主食 ご飯 主菜 いかのねぎ塩焼き 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 里いものそぼろ煮 その他 牛乳	いか	昆布	人参	生姜 キャベツ	砂糖 ごま油 でんぶん ごま油	785 35.9 16.4 2.3	里いもは、山でとれる山いもに対して、里でとれるいものでこの名前がつきました。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で煮つけました。		
22(月)	どうじ 冬至 ぎょうじしょく行事食	主食 ご飯 主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれがけ 副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え 副菜 大根とわかめのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉	昆布	人参	かぼちゃ 白菜 大根	砂糖 でんぶん サラダ油 でんぶん ドレッシング(りんご・ゆず・レモン)	893 30.8 25.6 3.1	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る貴重な野菜でした。		
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 主菜 ひじきと豆腐のおろしハンバーグ 副菜 ほうれん草とキャベツのごまマヨネーズサラダ 副菜 かんぴょうのたまごとじ その他 牛乳	豚肉 牛肉 豆腐	ひじき	枝豆(大豆) ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン粉 砂糖 ごま ドレッシング(大豆)	869 35.6 26.1 2.4	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。		
24(水)	旬を味わおう れんこん	主食 ご飯 主菜 さばのカレー醤油焼き 副菜 れんこんのきんぴら 副菜 豚汁 その他 牛乳	さば	昆布	人参	さやいんげん ゴボウ	砂糖 ごま油 でんぶん サラダ油	828 35 21.7 2.1	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。さっと火を通してシャキシャキで、長く火を通してぼくぼ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。		
25(木)	セレクト給食	主食 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 セレクトデザート(チョコケーキ) その他 ハ (いちごケーキ) その他 ハ (みかんゼリー) その他 牛乳	鶏卵	ベーコン	人参 トマト	パセリ セロリ	米 ごぼう 大根 にんにく	サラダ油 オリーブオイル 砂糖 ごま粉 ココア(カカオ)水あめ チョコレート グラニュー糖	947 30.6 32.1 3	今年最後の給食は、デザートのセレクトです。ケーキは、ショコロイチゴの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。	

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

チョコケーキを選んだ場合