

1月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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					
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

今月の献立のわらい
給食に感謝し
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。

日曜	今日の給食のわらい	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
8(火)	おせち給食	主食 ご飯 主菜 ぶりのゆず照り焼き 副菜 紅白なます 副菜 黒豆煮 副菜 筑前煮 その他 牛乳					米		869 kcal 36.0 g 26.4 g	あけましておめでとうござい ます。今年最初の給食は、おせ ち料理です。おせち料理とは、 正月に食べるお祝いの料理で、 五穀豊穡、不老長寿、子孫繁栄 などを願い、海の幸・山の幸が ふんだんに盛り込まれていま す。
9(水)	「生揚げ」 について 知ろう 	主食 ご飯 主菜 えびしゅうまい(3個) 主菜 生揚げの麻婆炒め 副菜 ほうれん草ともやしのナムル その他 牛乳					米		867 kcal 33.9 g 26.3 g	生揚げは、木綿豆腐を水切り して、高温の油で揚げたもので す。表面は油で揚げたもので す。油揚げのような食感です が、中は豆腐のままの食感で す。豆腐と比べて形が崩れにく いので、炒め物や煮物などいろ いろな料理に使うことができま す。
10(木)	きな粉に ついて 知ろう 	主食 きなこ揚げパン 主菜 洋風おでん 副菜 チーズサラダ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳					パン(小麦 乳) 砂糖	サラダ油	802 kcal 33.0 g 33.1 g	きな粉は、大豆を炒って粉末 にしたものです。粉末にするこ とで、大豆に含まれるたんぱく 質の吸収を高めてくれたり、消 化も良くなります。和菓子の材 料として使われることが多い食 材です。
11(金)	きんぴら について 知ろう	主食 ごはん 主菜 さんまの梅煮 副菜 変わりきんぴら 副菜 じゃがいもわかめのみそ汁 その他 牛乳					米		816 kcal 27.9 g 23.4 g	ごぼうを細く切って、油で炒 り煮したものを「きんぴら」ま たは「きんぴらごぼう」と呼ん でいます。 今日のきんぴらにはにんじん、 こんにゃく、豚肉の入った変わ りきんぴらです。
15(火)	小魚で カルシウ ムを摂ろう 	主食 ミニ米粉パン 主菜 けんちんうどん 主菜 わかさぎのフリッター(3尾) 副菜 白菜の和風サラダ その他 みかん その他 牛乳					米粉パン(小麦 乳)	サラダ油	760 kcal 31.6 g 25.2 g	わかさぎは小さな魚なので、 そのまま丸ごと唐揚げや天ぷら にして食べることができます。 骨まで食べることができる分、 しっかりとカルシウムが摂れま す。残さず食べて、骨にカルシ ウム貯金をしましょう。
16(水)	韓国料理 「ブルコ ギ」 を味わお う	主食 ご飯 主菜 テジブルコギ 副菜 もやしのキムチあえ 副菜 野菜と卵の中華スープ その他 牛乳					米		811 kcal 32.6 g 26.1 g	ブルコギは韓国の代表的な肉 料理で、『ブル』は『火』、 『コギ』は『肉』を意味してい ます。ブルコギと言えば本来は 牛肉を使いますが、豚肉で作っ た場合は、テジブルコギとい う料理名になります。
17(木)	しもつけ いっぱい day 	主食 にらそばろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 " (具) 副菜 かんぴょうとツナのサラダ 副菜 大根のみそ汁 その他 牛乳					米		888 kcal 35.3 g 31.5 g	栃木県は豊富な緑や、新鮮な 水、澄んだ空気と恵まれた環境 にあり、畜産業が盛んです。生 乳の生産率は全国2位です。 また今日は、栃木県産の豚肉 とにらを使ったそばろです。味 わって食べましょう。
18(金)	カレーの 歴史 	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 " (ポークカレー) 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 栃木県産ヨーグルト その他 牛乳					米 大麦	サラダ油	907 kcal 27.0 g 24.6 g	カレーと言えばインドです が、18世紀後半、イギリスに 伝わり、その後、明治時代に日 本に伝わりました。日本で簡単 でおいしくできるようにカレ ールウが開発され、今のような 「カレー」が食べられるよう になりました。
21(月)	給食週間 給食の始 まり献立 	主食 ご飯 主菜 鮭の塩焼き 副菜 キャベツともやしのたくあん和え 副菜 すいとん汁 その他 牛乳					米		811 kcal 32.9 g 15.6 g	明治22年、今から128年前 に、山形県の鶴岡町の小学校 で、お弁当を家から持って来 ることができなかった子どもた ちに昼食を提供したことが学校 給食の始まりと言われています。 その時の給食は、塩むすびに魚 の干物・漬物だったそうです。

1月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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ゲンです					
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

今月の献立のねらい
給食に感謝し
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。

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	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
22(火)	給食週間 日本の味めぐり① 宮城県	主食 油麩丼(ご飯) 主菜 " (具) 副菜 仙台いも煮 副菜 小松菜ともやしのからし和え その他 牛乳					米		797 kcal 30.2 g 22.0 g	「油麩」は、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材で、油で揚げた揚げ麩のことをいいます。油麩丼は、カツ丼のカツの替わりに油麩を使って作られたのが始まりです。だし汁を吸った油麩が口いっぱい広がります。
23(水)	給食週間 日本の味めぐり② 東京都	主食 深川めし 主菜 塩ちゃんこ 副菜 大根の味噌田楽(大根) " (味噌だれ) その他 ブルーベリーゼリー その他 牛乳					米 砂糖	サラダ油	771 kcal 29.1 g 18.7 g	深川めしは江戸時代に、今の江東区の漁師が、みそ汁にとれたてのあさりを入れ、ご飯にかけて食べたのがはじまりといわれています。ちゃんこは、力士が食べる料理で、国技館のある両国を中心に広まりました。
24(木)	給食週間 日本の味めぐり③ 栃木県	主食 黒糖パン 主菜 かんぴょうのキッシュ 副菜 益子のビルマ汁 その他 いちご(2粒) その他 牛乳					パン(小麦 乳) 黒砂糖	サラダ油 生クリーム	756 kcal 30.9 g 27.9 g	益子町のご当地グルメ「ビルマ汁」は、太平洋戦争でビルマ(現ミャンマー)に出征した益子町の兵士が、そこで食べたスープが忘れられず帰国後、手に入るもので再現したのが始まりだそうです。豚肉と野菜をだして煮たカレー味のスープです。
25(金)	給食週間 日本の味めぐり④ 沖縄県	主食 タコライス(ご飯) 主菜 " (タコスミート) 副菜 " (キャベツ) 副菜 もずくスープ その他 カットパイナップル その他 牛乳					米	サラダ油	823 kcal 30.0 g 24.4 g	タコライスはメキシコ料理である「タコス」の具をご飯の上のせた、沖縄県発祥の料理です。ご飯の上に、ピリ辛の味付けしたひき肉と野菜、チーズをのせて食べます。今日は給食用にアレンジしてあります。ソースとキャベツをご飯ののせて食べましょう。
28(月)	長野県の給食発祥「キムタクご飯」	主食 キムタクご飯 主菜 揚げぎょうざ(3個) 副菜 大根の中華漬け 副菜 五目スープ その他 牛乳					米 砂糖	ごま油 サラダ油	756 kcal 28.1 g 23.4 g	キムタクご飯は、長野県の学校栄養士さんが、もっと漬物を食べてほしいと考えてつくられたメニューです。キムチの辛さとたくあんの甘さがご飯に合い、たくあんの食感も楽しめる人気の混ぜご飯です。
29(火)	あさりの栄養について	主食 あさりと挽肉のトマトスパゲティ(めん) " (トマトソース) 主菜 プレーンオムレツ 副菜 もやしときゅうりのサラダ その他 牛乳					スパゲティ	サラダ油	767 kcal 33.0 g 25.0 g	あさりには、血液をつくるために必要な鉄分が多く含まれています。成長期のみなさんは、体が大きくなったり、たくさん運動するために鉄分を多くとる必要があります。あさがり苦手な人でも食べやすいようにトマトソースと一緒にしました。あさりのうま味も味わってください。
30(水)	「なめこ」のぬめりの正体は?	主食 ご飯 主菜 さばの香味焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 なめこ汁 その他 牛乳					米	ごま ごま油	815 kcal 37.3 g 23.8 g	なめこは、表面がぬるぬるしています。このぬめりは「ムチン」という成分で胃の中を守ったり、消化を助ける働きがあります。なめこには、おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維もたくさん入っています。
31(木)	カリフラワーとブロッコリーの違いを知ろう	主食 食パン その他 とちおとめジャム 主菜 チキンの香草焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのスープ その他 りんごゼリー その他 牛乳					パン(小麦 乳) ジャム(いちご)	オリーブオイル	773 kcal 32.3 g 24.2 g	形が似ている『カリフラワー』と『ブロッコリー』ですが、どちらもキャベツの仲間であらな科の野菜です。白いカリフラワーはその他の野菜、緑のブロッコリーは緑黄色野菜に分類されます。ともにビタミンCが多い野菜ですが、ゆでた時にビタミンCが壊れにくいのはカリフラワーです。