

12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	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
1(土)	海藻を食べよう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (カレー) 副菜 こんにやくと海藻のサラダ 副菜 レモンゼリー その他 牛乳							871 kcal 26.3 g 21.3 g	近年わかめの研究が進み、そ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る、ぬめりの成分・アルギン酸や、体の調子を整える無機質やビタミンなど、体に良い成分が豊富に含まれています。
4(火)	人気のココア揚げパンを味わおう	主食 ココア揚げパン 主菜 チキンビーンズ 副菜 大根とわかめのじゃこサラダ その他 牛乳							768 kcal 29.6 g 29.8 g	今日は人気メニューのひとつ、ココア揚げパンです。給食室で揚げたコッペパンに、2種類のココアをブレンドして作る特製のパウダーをひとつひとつまぶします。甘さは控えめです。ココアをこぼさないよう食べてください。
5(水)	毎日出る「牛乳」	主食 豚丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 厚焼き卵 その他 ほうれん草ともやしのおひたし その他 牛乳							793 kcal 29.5 g 21.5 g	給食では、パンの日でもご飯の日でも、毎日牛乳が登場します。それは、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からです。寒くなってくると牛乳を残す人が増えてきますが、できるかぎり飲みましょう。
6(木)	旬を味わおう「ぶり」	主食 ご飯 主菜 ぶりとお根のうま煮 副菜 キャベツの浅漬け 副菜 じゃがいもと油揚げのみそ汁 その他 牛乳							910 kcal 35.0 g 29.2 g	冬の寒い季節が旬のぶりは、脂がのっておいしい魚です。ぶりのように、成長するにしたがい次々と呼び名が変わる魚を出世魚(しゅっせうお)といいます。地域によって呼び名が違いますが、関東では、稚魚の時にはモジャコ、次にワカシ、イナダ、ワラサ、最後にブリと変わっていきます。
7(金)	ひじきについて知ろう	主食 ご飯 主菜 モロの味噌漬け焼 副菜 かんぴょうとひじきの煮物 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳							764 kcal 34.8 g 18.4 g	ひじきには骨や歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。食物繊維やマグネシウムなど不足がちな栄養素もたくさん含まれています。日本では縄文時代ぐらいいから食べていたそうです。
10(月)	チゲで体を温めよう	主食 ご飯 主菜 鶏肉のごまだれ焼き 副菜 ほうれん草ともやしのナムル 副菜 卵入りみそチゲスープ その他 牛乳							811 kcal 32.4 g 25.8 g	寒くなってくると、体を温めてくれる食べ物が増えますね。チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜や豆腐、肉などを入れた煮込んだ鍋料理です。にんにくやしょうが、にら、ねぎ、唐辛子など、体を温めてくれる食べ物がたくさん入っています。
11(火)	「きびなご」ってどんな魚?	主食 ミニ米粉パン 主食 煮込みうどん 主菜 きびなごのフライ(3尾) 副菜 キャベツとわかめの和え物 その他 ヨーグルト その他 牛乳							859 kcal 365 g 31.6 g	きびなごは、体長10cm位で、青みがかった帯のようなラインが特徴の魚です。鹿児島の方で、帯を「きび」小魚を「なご」ということから、きびなごという名前がついたと言われています。頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたっぷり取れます。
12(水)	朝食レシピ 優秀作品 石橋北小	主食 白菜とツナのトロトロ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 キャベツの昆布漬け 副菜 豚汁 その他 りんご その他 牛乳							806 kcal 31.2 g 22.3 g	今日の給食は、石橋北小学校の児童が考えた朝食レシピ優秀作品です。家庭で作る時は、火を使わず電子レンジだけで簡単に作れるのがポイントです。旬の野菜・白菜がたっぷり使われているので、朝からしっかり野菜がとれますね。

12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

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	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						一口メモ		
			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						
		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			
13(木)	栄養たっぷり「チーズ」	主食 チーズサンド (黒糖食パン)						パン(小麦・乳) 黒砂糖	759 kcal 34.0 g 27.4 g	チーズは牛乳を固めて作られます。チーズ100g作るのに、牛乳約1000ml使います。そのため牛乳の栄養がギュッと詰まっていたたんぱく質や骨を作ってくれるカルシウムが牛乳の何倍もあります。	
		その他 // (スライスチーズ)		チーズ							
		主菜 ポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも				
		副菜 大根のサラダ			にんじん	大根 きゅうり		サラダ油 ドレッシング(大豆・りんご)			
		その他 アーモンド小魚		かたくちいわし				砂糖			アーモンド こま
		その他 牛乳		牛乳							
14(金)	ほっけについて知ろう	主食 ご飯						米	843 kcal 34.2 g 23.8 g	ほっけは日本海やロシアで捕れる魚で、特に北海道のほっけが有名です。昔は鮮度が落ちやすかったのが味が悪く、あまり人気がありませんでしたが、流通の発達した今では、脂ののったおいしい魚として人気が高まっています。	
		主菜 ほっけの唐揚げ	ホッケ			しょうが	米粉	サラダ油			
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	白菜 もやし					
		副菜 もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	小松菜	もやし	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛乳							
17(月)	沖縄料理「にんじんしりしり」	主食 ご飯						米	829 kcal 34.7 g 20.5 g	しりしり、不思議な名前ですが、実は沖縄の家庭料理です。しりしり器というスライサーで細くおろしたにんじんと卵を炒めて作ります。「しりしり」は沖縄の方言で「せん切り」という意味があり、またスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたのではないかともいわれています。	
		主菜 納豆	納豆								
		副菜 にんじんしりしり	まぐろ 鶏卵		にんじん						サラダ油
		副菜 石狩汁	だしかつお節 さけ 豆腐 みそ	だし昆布	にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく				
		その他 みかん				みかん					
その他 牛乳		牛乳									
18(火)	栄養価の高い花野菜ブロッコリーでインフルエンザ予防	主食 黒糖パン						パン(小麦・乳) 黒砂糖	839 kcal 35.3 g 32.9 g	ブロッコリーは、風邪やインフルエンザから体を守るパワーをもった栄養価の高い野菜です。パワーの秘密は、花が咲く前の栄養分がたっぷり詰まったつぼみの部分を食べているから。ひと茎になんと平均7万個のつぼみがついているそうです。	
		主菜 はちみつチキン	鶏肉					はちみつ			
		副菜 キャベツとブロッコリーのオニオンフライサラダ			にんじん ブロッコリー	にんにく		砂糖			サラダ油
		副菜 あさりのチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	ポテト(小麦・乳) 小麦・乳 じゃがいも				サラダ油
		その他 牛乳		牛乳							
19(水)	しもつけいっぱいday	主食 にらごまご飯	かつお節		にら 広島菜 京菜 大根の葉			米 砂糖	819 kcal 30.0 g 24.2 g	今日は、しもつけいっぱいdayです。にらやかんぴょうなど、私たちの住む下野市や栃木県内で採れた食材がたくさん使われています。ゆばは、豆腐になる前の豆乳を火にかけ、上にできた膜をすくったもので、豆腐の栄養が凝縮されています。ゆばは漢字で「湯の葉」と書きますが、日光のゆばは「湯の波」と書いてゆばと読みます。	
		主菜 湯波の煮付け(1個)	ゆば					砂糖			
		副菜 かわりきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう 大根	砂糖 こんにゃく	ごま			
		副菜 かんぴょうと卵のみそ汁	豆腐 みそ 鶏卵	だし煮干し	にんじん	ねぎ かんぴょう					
		その他 牛乳		牛乳							
20(木)	ごまについて知ろう	主食 ご飯						米	859 kcal 36.4 g 23.9 g	ごまは家庭ではなかなか取れない食品の一つなので、学校では色々な形で食べられるようにしています。ごまの成分セサミンは、体内で細胞が酸化してさびついてしまうのを防ぐ抗酸化物質で、ポリフェノールと同じ働きをします。ごまを食べると老化を防ぎ、ガンを予防する効果があります。	
		主菜 さばの塩焼き	さば								
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	こんにゃく じゃがいも	砂糖			
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え	みそ		小松菜 にんじん	もやし		砂糖			ごま
		その他 牛乳		牛乳							
21(金)	とうじ「冬至」行事食	主食 ご飯						米	892 kcal 24.5 g 24.8 g	今日は冬至です。冬至は、太陽が出ている昼間の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は、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。かぼちゃは本来夏の野菜ですが、野菜の少ない冬まで保存することができる貴重な野菜だったのです。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、感染症に負けない体を作りましょう。	
		主菜 鶏肉とかぼちゃの甘だれかけ	鶏肉		かぼちゃ			でん粉 砂糖			サラダ油
		副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え			ちりめんじゃこ		白菜 もやし				ドレッシング(りんご)
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ	にんじん	ねぎ					
		その他 牛乳		牛乳							
25(火)	セレクト給食	主食 ミニミルクパン		牛乳				パン(小麦・乳) 砂糖	チョコ910 kcal 36.1g 31.1g いちご897 kcal 35.8g 30.0g カップ878 kcal 34.8g 29.1g	今年最後の給食は、デザートの特選です。全校の集計結果は、チョコケーキが102人、いちごケーキが68人、カップデザートが49人でした。いつもよりちょっと特別な給食を楽しんでください。また来年の給食でお会いしましょう。	
		主菜 スパゲティナポリタン	ハム(豚肉)	チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油			
		主菜 もみの木型ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく		砂糖			
		副菜 白菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	白菜 とうもろこし					サラダ油
		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			チョコレート サラダ油
		その他 // (ストロベリーケーキ)	鶏卵	牛乳		いちご		砂糖 小麦粉			サラダ油
		その他 // (カップデザート)	豆乳 大豆			いちご		砂糖			サラダ油
その他 牛乳		牛乳									