

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
2(月)		振替休日								
3(火)	栃木県民のソウルフード もろ	主食 もろカツバーガー(コッペパン) 主菜 // (もろフライ) // (スライスチーズ) 副菜 大根のサラダ きのこのチャウダー その他 牛乳	もろ	チーズ	にんじん	大根 きゅうり	パン(小麦・乳)	パン粉(大豆) 米粉 サラダ油	869 kcal 37.1 g 29.5 g	もろは、さめの仲間、煮魚にしても焼いてもフライにしてもおいしい、くせのない魚です。肉のような食感でおいしいのに、主に栃木県でしか食べられていないことでも有名です。 ちなみに、ひれの部分は中華料理の高級食材、フカヒレになります。
4(水)	栄養たっぷり！冬のほうれん草	主食 ご飯 手作りじゃこふりかけ 主菜 すきやき風煮 副菜 ほうれん草とツナの和え物 その他 牛乳	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ	香菊	ねぎ 白菜 しいたけ	米	砂糖 ごま	832 kcal 33.1 g 25.8 g	一年中お店に並んでいるほうれん草ですが、おいしくなる旬の時期は冬です。収穫前に冷温にさらす「寒締め(かんじめ)」を行うことでほうれん草のもつ甘みが増し、ビタミン濃度が上がり栄養価も高くなります。 鉄分が多い野菜でもあるため、成長期の中学生にはぜひとってもらいたい野菜の一つです。
5(木)	名古屋名物みそ煮込みうどん	主食 ミニ米粉パン 主食 みそ煮こみうどん 主菜 わかさぎのフライ(4尾) 副菜 海藻サラダ その他 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ だしかつお節	わかさぎ	にんじん	しいたけ ねぎ	米粉パン(小麦・乳)	うどん サラダ油	785 kcal 35.0 g 26.2 g	日本各地で郷土料理として親しまれている「みそ煮こみうどん」。名古屋のものが有名で、この地方では八丁みそという赤く濃い色をしたみそを使います。かつおぶして濃いめにとっただしに、濃厚な八丁みその風味がよく合い、身体が温まりますね。
6(金)	たいせつ大雪行事食	主食 ごまわかめご飯 主菜 おでん 副菜 もやしと豚肉の炒め物 その他 りんご チーズ 牛乳	さつまいも ちくわ うすらの卵 だしかつお節	昆布	にんじん	大根 かんぴょう	米 砂糖 ごま	砂糖 じゃがいも こんにゃく	862 kcal 35.1 g 22.6 g	明日は「大雪(たいせつ)」です。「小雪(しょうせつ)」から半月が過ぎ、「雪が激しく降り始めるころ」を指します。本格的な冬が始まることを知らせる暦です。寒いこの時期には、じっくり煮こんでだしのしみた給食のおでんを食べて、体を温めましょう。
9(月)	しゅっせうお出世魚ぶりについて知ろう	主食 ご飯 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 にらと卵のみそ汁 その他 牛乳	ぶり だしかつお節	にんじん	しょうが 大根	米	砂糖 でん粉 サラダ油	910 kcal 37.0 g 27.9 g	成長にともない呼び名が変わる魚を「出世魚(しゅっせうお)」といいます。小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」から「ぶり」になります。産卵期前で脂が乗る冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。	
10(火)	甘くておいしい冬大根を味わおう	主食 チーズコーントースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 大根のマリネ その他 牛乳	大豆 豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ	にんじん	とうもろこし	パン(小麦・乳) ドレッシング(大豆)	852 kcal 33.4 g 31.3 g	大根は、お店には一年中並んでいる野菜ですが、夏に種をまき、秋の終わりから冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特徴です。 今日は、柔らかさと甘みを生かしたサラダで冬大根を味わいましょう。
11(水)	ねっとりホクホク里いも料理を味わおう	主食 ご飯 主菜 たら照りマヨ焼き 副菜 里いものそぼろ煮 副菜 切干大根の酢じょうゆ和え その他 牛乳	たら	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米	砂糖 ドレッシング(大豆)	833 kcal 35.2 g 19.0 g	里いもは、山で採れる山いもに対して、里で採れるのでこの名前がつきました。寒い季節、ねっとりほくほくとした里いも料理は、心も体も温めてくれますね。今日は、里いもをみそ味でじっくり炊きあげたそぼろ煮で味わいましょう。	
12(木)	冬が旬の野菜 白菜	中華丼 (ご飯) // (具) 主菜 肉シューマイ(3個) 副菜 わかめと豆腐のスープ その他 牛乳	豚肉 いか うすらの卵	にんじん	しいたけ だけのこ 白菜 玉ねぎ	玉ねぎ しょうが	米	でん粉 サラダ油 ごま油	812 kcal 33.6 g 21.7 g	白菜は、今がおいしい旬の時期です。つけもの、サラダ、炒めもの、煮物など、どんな料理や味つけにも合い、特に鍋料理には欠かせない野菜です。 今日は、さつと炒めて野菜の歯ごたえを楽しむ中華丼で白菜のおいしさを味わいましょう。
13(金)	受験応援メニュー	主食 試験に勝つかレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) // (ヒレカツ) 副菜 キャベツの和風サラダ その他 県産乳ヨーグルト 牛乳	豚肉	にんじん	玉ねぎ にんにく	大根 キャベツ とうもろこし	米 大麦	じゃがいも カレー ルウ(小麦・大豆・りんご・豚肉) サラダ油	965 kcal 30.3 g 25.9 g	いよいよ受験シーズン本番を迎える3年生を応援する献立、「受験に勝つ！」でカツカレーです。 でも、試験の直前は緊張で胃腸の働きが弱まっていることがあるので、揚げ物など重い料理は控えめにしましょう。験(げん)を担ぐならお早めに！

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
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

今日の献立のわらい
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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質	一口メモ								
16(月)	 ご飯に合います さばのみそ煮	主食 ご飯					米		795 kcal 34.5 g 19.2 g	さばのみそ煮は、魚料理の中でも人気の高い料理です。県産大豆みそでしっかりと味付けされていて、白いご飯との相性も抜群です。みそで煮ることにより、さばのくさを消す効果もあります。実はさばのみそ煮は、東日本を中心によく食べられていて、西日本ではしょうゆ味が主流だそうです。								
		主菜 さばのみそ煮	さば	みそ				砂糖 米粉										
		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 けんちん汁	豆腐	だしかつお節		にんじん	ごぼう	大根			ねぎ	こんにゃく	でん粉	サラダ油				
		その他 アーモンド小魚				かたくちいわし						砂糖	ごま	アーモンド				
		その他 牛乳				牛乳												
17(火)	 ブロッコリーとカリフラワーについて 知ろう	主食 食パン						パン(小麦・乳)	845 kcal 33.6 g 23.7 g	ブロッコリーとカリフラワー、甘みが増し、最もおいしくなるのはどちらとも冬の時期です。栄養価が高く、食べやすく料理しやすいブロッコリー。サクッとした歯ごたえと、独特の優しい甘みが特徴のカリフラワー。茎の部分にも多くの栄養を含んでいるので、食べれそうな場合は捨てずに料理に使いましょう。								
		主菜 チョココリーム						チョコクリーム(乳)										
		主菜 かんぴょうと湯波の和風シチュー	豚肉	ゆば	豆乳	牛乳	さやいんげん	にんじん			ごぼう	玉ねぎ	かんぴょう	じゃがいも	ホワイト	トルッ(小麦・乳)	バター	生クリーム
		副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	鶏肉				ブロッコリー				カリフラワー						サラダ油	
		その他 みかん											みかん					
		その他 牛乳												牛乳				
18(水)	 しもつけいっぱい day	主食 ご飯						米	871 kcal 34.7 g 25.9 g	「しもつけいっぱいday」は、私たちの住む栃木県や下野市でとれた食材をたくさんとり入れた献立の日です。今日は、県産の豚肉を炒めて大根おろしとポン酢、チーズを合わせたご飯に合うおかずです。下野市産かんぴょうの和え物と、県産野菜がたっぷりのみそ汁を味わいましょう。								
		主菜 豚肉のチーズおろし煮	豚肉					大根			しょうが		サラダ油					
		副菜 かんぴょうのごまマヨ和え					にんじん	かんぴょう			きゅうり		砂糖	ごま	ドレッシング(大豆)			
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	生揚げ	みそ		だし煮干し	にら	にんじん			白菜	ねぎ						
		その他 アセロラゼリー											アセロラ		砂糖			
		その他 牛乳												牛乳				
19(木)	 本場 四川風の 麻婆豆腐を 味わおう	主食 ご飯						米	895 kcal 32.4 g 29.5 g	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしています。が、作り方は全く同じです。								
		主菜 春巻	豚肉					たけのこ			きくらげ	しいたけ	小麦粉	でん粉	砂糖	サラダ油		
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐	みそ	豚肉						にんにく	ねぎ	砂糖	でん粉	サラダ油			
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け					にんじん				大根	きゅうり	砂糖		ごま油	ごま		
		その他 牛乳												牛乳				
20(金)	 とうじ 冬至 行事食	主食 ご飯						米	929 kcal 33.2 g 29.4 g	今年の冬至(とうじ)は22日です。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。本来、かぼちゃは夏の野菜ですが、昔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だったのです。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、インフルエンザなどの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がけ	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 小松菜と卵のみそ汁	鶏卵	油揚げ	みそ	だし煮干し	にんじん	小松菜										
		その他 牛乳												牛乳				
23(月)	 鮭について 知ろう	主食 ご飯						米	805 kcal 37.2 g 22.8 g	さけは身の部分が、赤いので赤身に間違えられがちですが白身魚です。エサであるえびやかにを食べているうちに赤くなります。この赤色は「アスタキサンテン」といい、体と精神面の疲労を減らす効果があるとされています。								
		主菜 鮭の塩焼き	さけ															
		副菜 変わりきんぴら	豚肉				にんじん	さやいんげん			ごぼう		こんにゃく	砂糖	ごま油	ごま		
		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	にんじん			もやし							
		その他 牛乳												牛乳				
24(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						パン(小麦・乳)	砂糖	ココア(乳)	サラダ油	775 kcal 24.1 g 23.4 g	今日は人気メニューのひとつ、ココア揚げパンです。給食室で揚げたココアパンに、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ね。					
		主菜 じゃがいものカレースープ煮	豚肉				にんじん	さやいんげん	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも			サラダ油				
		副菜 こんにゃくのサラダ							キャベツ	きゅうり	とうもろこし			こんにゃく	ドレッシング			
		その他 オレンジ									オレンジ							
		その他 牛乳												牛乳				
25(水)	 セレクト 給食	主食 チキンライス	鶏肉					にんじん	玉ねぎ	マッシュ	ルー	米	ブラウンル	小麦・乳・りんご	サラダ油	平均 904 kcal 30.3 g 31.9 g	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128人、いちごケーキが52人、カップデザートが34人でした。あなたはどれを選びましたか？いつも以上に心をこめて作る、ちよっぴり特別な給食を楽しんでください。それではまた、来年の給食でお会いしましょう。よい冬休みを！	
		主菜 もみの木チーズハンバーグ	鶏肉	豚肉	大豆				チーズ		玉ねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	でん粉			
		副菜 野菜のスープ	ベーコン					にんじん		キャベツ	とうもろこし	じゃがいも		サラダ油				
		その他 セレクトデザート(チョコケーキ)	鶏卵										砂糖	小麦粉	チョコレート			サラダ油
		その他 " (いちごケーキ)	鶏卵									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						