

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(水)	おせち給食	主食 ご飯					米		893 kcal 36.4 g 28.1 g	2020年最初の給食は、おせち料理にちなんだ献立です。おせち料理は、正月に食べるお祝いの料理で、「五穀豊穡(ごこくほうじょう)」「子孫繁栄(しそんはんえい)」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。
主菜 ブリのゆず照り焼き		ブリ			ゆず	砂糖 でん粉				
副菜 紅白なます				にんじん	大根		砂糖	ごま		
副菜 黒豆煮		黒大豆					砂糖			
副菜 筑前煮		鶏肉 だしかつお節			にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう	塩いも こんにやく 砂糖	サラダ油		
その他 牛乳			牛乳							
9(木)	キャベツについて 知ろう	主食 ココア揚げパン					パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油 ココア	859 kcal 29.3 g 30.5 g	キャベツはアブラナ科の西洋野菜です。原産はヨーロッパで、広範囲に普及している野菜の一つです。涼しいところを好み、北海道、東北、関東、長野などが主産地ですが、新しい品種の導入と品種改良の結果、現在は全国各地で栽培されています。カルシウム、カリウムなどの無機質やビタミンA・B群、Cが豊富に含まれています。
主菜 豆とソーセージのトマト煮		ウインナー 赤いんげん豆(レッドキドニー) ひよこ豆(ガルバンゾー)		にんじん トマト	玉ねぎ		じゃがいも	サラダ油		
副菜 キャベツとコーンのサラダ					キャベツ もやし きゅうり とうもろこし					
その他 アーモンド小魚			かたくりいわし				砂糖	アーモンド ごま		
その他 牛乳			牛乳							
10(金)	旬を 味わおう 「大根」	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		913 kcal 27.4 g 25.0 g	大根は1年中出回っている野菜ですが、秋から冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてみずみずしいのが特徴です。今日のようなサラダの他、煮物や汁物、漬け物などいろいろな料理に使われます。
主菜 " (ポークカレー)		豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 揚げ粉(豚肉・小麦・りんご・大豆)	サラダ油			
副菜 大根サラダ				にんじん	大根 きゅうり	ドレッシング(りんご)	サラダ油			
その他 県産乳ヨーグルト			ヨーグルト							
その他 牛乳			牛乳							
14(火)	キムタク ご飯について 知ろう	主食 キムタクご飯	豚肉		にんじん	白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが 大根 ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	803 kcal 32.4 g 28.1 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。
主菜 生揚げの中華炒め		生揚げ 鶏肉 みそ(社福)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油			
副菜 わかめとえのきたけのスープ			わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ			ごま		
その他 チーズ			9 チーズ							
その他 牛乳			牛乳							
15(水)	ホッケにつ いて 知ろう	主食 ご飯					米		775 kcal 35.4 g 20.7 g	ホッケは国内では北海道で多く獲れ、鮮度と味が落ちやすいので、干物や塩漬けにすることが多いです。たんぱく質の他、ビタミンA・Dやマグネシウム、亜鉛を多く含んでいます。
主菜 ホッケの塩焼き		ホッケ								
副菜 大豆とひじきの炒め煮		大豆 油揚げ	ひじき	にんじん			こんにやく 砂糖	サラダ油		
副菜 実だくさんみそ汁		豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	大根 ねぎ					
その他 牛乳			牛乳							
16(木)	粉ふき いも について 知ろう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		895 kcal 33.4 g 36.4 g	じゃがいもをゆでるか蒸したりして熱いうちに塩・こしょうをし、鍋でコロコロころがすと、いもの角がくずれて粉がふいたようになる、これが粉ふきいもです。じゃがいもの本来の味が楽しめる料理です。
その他 チョコレートクリーム							チョコレートクリーム(乳)			
主菜 チキンの香草パン粉焼き		鶏肉	チーズ	バジル	にんにく		パン粉	オリーブオイル		
副菜 粉ふきいも				パセリ			じゃがいも			
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 牛乳		牛乳								
17(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯					米		835 kcal 33.3 g 23.9 g	栃木県は畜産業も盛んで、生乳の生産量は全国2位、肉牛の頭数も全国6位となっています。今日は、栃木県産の牛肉と野菜、下野市産のかんぴょうを使った「すき焼き風煮」です。生産者の方々に感謝しながら食べましょう。
主菜 厚焼き卵		鶏卵					砂糖 でん粉	サラダ油		
主菜 かんぴょう入りすき焼き風煮		豚肉 焼き豆腐			ねぎ 白菜 しいたけ かんぴょう		しらたき 砂糖	サラダ油		
副菜 ほうれん草ともやしのおひたし		かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし					
その他 牛乳			牛乳							
20(月)	給食週間 日本の味 めぐり① 福岡県	主食 ご飯					米		877 kcal 30.4 g	今年の学校給食週間は、日本各地の郷土料理が登場します。1日目は、福岡県の郷土料理です。
主菜 きびなごフライ(4尾)		大豆	きびなご				じゃがいも でん粉	サラダ油		
副菜 きよんちゃん漬け		昆布	にんじん	大根			砂糖			

1月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

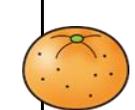
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

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

今日の献立のわらい

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	
		副菜 だぶ その他 牛乳	だしかつお節 鶏肉 生揚げ		にんじん みつば	しいたけ ごぼう しょうが	里いも こんにゃく 小麦粉 (ふ小麦)		26.8g	「だぶ」は、お祝いのお膳に並べられる料理で、だぶだぶの汁に小さくさいの目に切った野菜がたくさん入った、汁物と煮物のあいだの料理です。	
21(火)	給食週間 日本の味めぐり② 栃木県 	主食 かみのかわ黒チャーハン " (錦糸卵) 主菜 焼き餃子(3個) 副菜 わかめスープ その他 いちごムース その他 牛乳	豚肉 (鶏肉)		にら	にんにく 玉ねぎ かんひょう	米	サラダ油	838kcal	かみのかわ黒チャーハンは、平成24年11月に開催された「とちぎ元気グルメまつり」で準グランプリを獲得した料理です。特製の黒チャーハンソースを使って、黒く仕上げます。少しピリ辛ですが、キャベツやアスパラガスと一緒に食べると、辛さが抑えられ、いっそうおいしくなります。	
22(水)	給食週間 日本の味めぐり③ 青森県 	主食 ご飯 主菜 さばの津軽焼き 副菜 切り干し大根のはりはり漬け 副菜 けの汁 その他 牛乳	さば みそ		にんじん 水菜	切り干し大根 きゅうり (りんご)	砂糖		32.1g	けの汁は、青森県津軽地方の郷土料理です。「白いかゆにそえて食べる汁」「かゆにかけて食べる汁」という意味から、かゆの汁がなまって「けの汁」になったと言われています。お米が貴重だった頃、山菜や野菜を米に見立てて、細かく刻んで食べたのが始まりと言われています。	
23(木)	給食週間 日本の味めぐり④ 愛知県 	主食 ミニ米粉パン その他 あん&マーガリン 主食 きしめん 主菜 えびフライ 副菜 白菜のごま和え その他 牛乳	小豆		小松菜	ねぎ	きしめん(小麦)	パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	サラダ油	792kcal	「きしめん」は、昔、キジの肉を使用した「きじめん」という麺料理があり、それがなまって「きしめん」となったという説があります。高価な鳥肉は、徳川家だけが許された食べ物だったため、一般庶民は油揚げに代えて食べることが許されたそうです。これが今の「きしめん」とも言われています。
24(金)	給食週間 日本の味めぐり⑤ 北海道 	主食 帯広豚丼(ご飯) 主菜 " (具) 副菜 いも団子汁 副菜 大根と昆布のサラダ その他 ハスカップゼリー その他 牛乳	豚肉		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油	34.3g	北海道は、じゃがいもの栽培が盛んです。いも団子は、じゃがいもをゆでたり蒸したりしてつぶし、でん粉と混ぜて作ります。そのまま焼いたり、野菜と煮込んだ汁として、昔から食べられてきました。	
27(月)	みかんについて 知ろう 	主食 ご飯 主菜 モロの酢豚風 副菜 豆腐と卵の中華スープ その他 みかん その他 牛乳	モロ		にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ しいたけ	米粉 砂糖 小麦粉	サラダ油	813kcal	みかんには、かぜ予防に効果的なビタミンCがたくさん含まれていて、中くらいのみかん2個分で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。かぜをひきやすい冬に、ぜひ食べて欲しい果物です。	
28(火)	あさりの 栄養 	主食 ホットドッグ(コッペパン) 主菜 " (ロングウインナー) その他 " (トマト&マスタード) 副菜 キャベツの和風サラダ 副菜 あさりと野菜のスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ウインナー		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも マカロニ	サラダ油	27.4g	あさりには、血液をつく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、運動するために鉄分を多くとる必要があります。あさりと野菜の栄養たっぷりのスープを味わってください。	
29(水)	ごぼうを 味わおう 	主食 ご飯 主菜 さんまみぞれ煮 副菜 変わりきんぴら 副菜 にらと卵のみそ汁 その他 牛乳	さんま		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油 小麦粉	31.3g	ごぼうは、独特の香りと歯ごたえがあり、きんぴらや天ぷらにすると、味も香りも引き立ちます。ごぼうを野菜として栽培し、食用しているのは日本だけで、中国では漢方薬として使われています。	
30(木)	白菜について 知ろう 	主食 コッペパン その他 県産とちおとめジャム 主菜 ますのアーモンドがらめ 副菜 白菜サラダ 副菜 野菜スープ その他 牛乳	ます		パプリカ	白菜 きゅうり	ドレッシング(ごま)	じゃがいも	28.4g	白菜は中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。ビタミンCが豊富で、中国では昔から芯を煎(せん)じて、かぜ薬にしていたそうです。	
31(金)		主食 ご飯					米		838kcal		

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
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
鶏肉		にんじん には	にんにく しょうが 玉ねぎ (りんご)	砂糖 でん粉	ごま油 ごま
		小松菜	もやし		ごま油
豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま油
	牛乳				

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
	ダッカルビとは？	主菜 ダッカルビ 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 春雨スープ その他 牛乳							kcal 29.4 g 26.2 g	ダッカルビは、韓国料理のひとつで、「タッ」は鶏肉、「カルビ」は あばら肉という意味です。本場では、もっと辛い味付けで、さつまいもや もちを入れて食べるそうです。にんにくやしょうが、にらなどスタミナがつく食材を使っています。