

1月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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ギーです						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	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					
8(水)	栄養密度の高い野菜 ブロッコリーについて 知ろう	主食 ハヤシライス(ご飯) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉 大豆		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ブラウンルウ(小麦・乳・大豆・りんご)	サラダ油	877	29.4	24.6	2.7	ブロッコリーが最もおいしくなるのは冬の時期です。ブロッコリーには、ビタミンC、ビタミンK、カロテン、葉酸などが豊富に含まれ、他の野菜より「栄養密度」が高い食品なので、中学生にはぜひ食べてほしい野菜です。
9(木)	おせち 給食	主食 ご飯 主菜 たら塩麴漬け焼き 副菜 紅白なます 副菜 筑前煮 副菜 黒豆煮 その他 牛乳	たら		にんじん	大根 柚子	砂糖 麴	ごま	884	37.9	25.8	2.4	五穀豊穡(ごこくほうじょう)、不老長寿、子孫繁栄などを願い、海の幸・山の幸が盛り込まれたおせち料理により、和食がユネスコ無形文化遺産に登録される要因となりました。【紅白なます】紅は魔除けの意味があり、白は清浄を表します。【筑前煮】根菜類やこんにゃく、鶏肉など、さまざまな食材をいっしょに煮ることから「家族なかよく繁栄するように」という願いが込められています。【黒豆煮】「まめ」という言葉には、元氣・丈夫・健康などの意味があり、「まめに働く」「まめに暮らす」という願いが込められています。
10(金)	春菊について 知ろう	主食 ご飯 主菜 厚焼きたまご 主菜 鶏すきやき風煮 副菜 ほうれん草とツナの和え物 その他 牛乳	たまご			春菊	白菜 長ネギ しいたけ	しらす 砂糖	885	33.6	30.1	2.4	春菊は、キク科の野菜で独特の香りがあり、冬の鍋物には欠かせない野菜です。カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄などが多く、旬は晩秋から春先にかけてです。今日の給食ではすきやき風煮に使っていますが、新鮮なものはサラダなどで食べるのもおすすめです。加熱すると出てくる苦みが生だと弱まる性質があるためです。
14(火)	わかさぎについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 ヒジキ煮 副菜 わかさぎの唐揚げ その他 豚汁 その他 JA贈呈いちご その他 牛乳	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	しいたけ インゲン	しらす 砂糖	サラダ油	823	33.0	29.9	3.2	わかさぎといえば、冬の凍った湖に穴を開けて釣り糸を垂らして行う釣りが有名です。頭から丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。今日は唐揚げにしました、そして、JAよりいちごの贈呈がありました、心より感謝をさせていただきます。
15(水)	本場 四川風 麻婆豆腐を 味わおう	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 主菜 ポークシューマイ(3個) 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ その他 牛乳	豚肉 豆腐 みそ			にんにく 長ネギ	てんぷん 砂糖	サラダ油	889	35.4	26.5	2.9	人気メニューの四川風麻婆豆腐は、豆板醤(とうばんじやん)や豆豉醤(とうちじやん)などを使った本格派の味わいです。辛さは控えめにしていますが、ご飯といっしょに食べると辛さが和らぎますよ。
16(木)	しもつけ いっぱい day	主食 はちみつパン 主菜 チキンのオープン焼き 副菜 白菜のサラダ 副菜 かんぴょうミネストローネ その他 牛乳	鶏肉 大豆	乳 チーズ	赤パプリカ		小麦 砂糖	サラダ油	835	32.3	29.7	3.2	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市産や栃木県産の農作物がたくさん使われています。鶏肉を使ったオープン焼きと、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうのミネストローネです。
17(金)	さばかいどう 鯖街道について 知ろう	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 肉じゃが 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし その他 牛乳	さば みそ				米粉 砂糖		877	30.9	25.4	1.9	日本海側、福井県から京都府にかけて広がる若狭湾(わかさわん)日本海の豊かな幸に恵まれ、古来より奈良や京都に魚介類が届けられました。また大陸に通じる海の道と、都へ通じる陸の道の交わる重要な交易の結末点でもありました。この若狭と都をつなぐ交易の道は、大量のさばが運ばれていたため「鯖街道」といわれています。
20(月)	給食週間 日本 味めぐり 岡山県	主食 さわらのこうご寿司(こうご寿司) 主菜 //(焼きさわら) 副菜 そずり鍋 その他 桃のゼリー その他 牛乳	しらす干し	さやいんげん	たくあん		米 砂糖	ごま ごま油	795	36.9	22.8	3.1	今週は給食週間です。今年も「日本味めぐり」で郷土料理やその地域の特産物を使った料理を味わいましょう。今日は岡山県の料理です。温暖な気候を生かした農業が盛んで、有数の米どころとして、さらには桃やぶどうの生産地として有名です。

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。

1月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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

エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
脂質 (g)
塩分 (g)

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	一口メモ
21(火)	給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 スープカレー(麦ご飯) 主菜 // (スープカレー) 副菜 副菜 大根のマリネ その他 牛乳	鶏肉 だしかつお節 大豆	だし昆布	にんじん ブロッコリー	にんにくしょうが 玉ねぎ しめじ (ブルー)	じゃがいも カレーウ (小麦・りんご)	バター	901 31.5 29.1 3.2 四方を海に囲まれた北海道は、豊かな自然環境に恵まれています。農業、漁業、酪農が盛んで、道内の食料自給率は200%です。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど私たちが食べている多くの食材が北海道産です。
22(水)	給食週間 日本 味めぐり 岐阜県	主食 赤かぶご飯 主菜 みそカツ(2個) 副菜 寒天とわかめの和え物 副菜 すったて汁 その他 牛乳	豚肉 大豆 みそ	寒天 わかめ	人参	きゅうり キャベツ	でんぶん パン粉 砂糖 小麦	サラダ油	888 33.9 26.3 4.1 日本のほぼ中央に位置する岐阜県は、名古屋のベッドタウンとしての市町や、飛騨高山、日本の名湯の一つ下呂温泉や飛騨の温泉、世界遺産の白川郷などの観光地としても知られています。夏は暑く冬の寒さも厳しい典型的な盆地の気候です。県内の地場産物も多く、それらをもとにした郷土食も古くから受け継がれています。
23(木)	給食週間 日本 味めぐり 大阪府	主食 お好み焼き風チーズトースト 主菜 肉すい 副菜 大根の昆布漬け その他 牛乳	大豆(ソース・しょうゆ) チーズ 青粉	だし昆布	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜	パン(小麦・乳)	サラダ油 ドレッシング(大豆) ソース(桃・りんご)	750 34.4 29.5 3.7 2025年4月から万博が開催される大阪府は、大阪湾を望む大阪平野を中心として発展しました。江戸時代には、瀬戸内海を通して北前船(きたまえぶね)などがもたらす諸国の産物が集まったことから「天下の台所」といわれました。現在でも「くだおれの町大阪」として有名です。
24(金)	給食週間 日本 味めぐり 佐賀県	主食 ご飯 主菜 いわしののり揚げ 副菜 いか入りかけ和え 副菜 いりやき その他 牛乳	いわし 青粉	いか みそ	にんじん	大根 きゅうり	米	米粉 てん粉	929 36.9 31.0 1.6 佐賀県は、北に玄海灘(げんかいなだ)、南に有明海(ありあけかい)、中央にそびえる脊振(せぶり)山系、ふもとに広がる佐賀平野などの恵まれた地形から海産物をはじめとした多くの特産物を生み出しています。また、佐賀には日本最古の稲作遺跡が発見されており、日本の稲作の原点といわれています。
27(月)	大根について 知ろう	主食 親子丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜とえのきたけののり和え 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	たまご 鶏肉	のり	小松菜 人参	もやし えのきたけ	米	でんぶん 砂糖	832 34.7 24.5 2.9 1月7日に七草がゆを食べる習慣がありますが、スズシロとして登場するのが大根です。7つの野菜を食べるのは、若菜の息吹きや生命力を体にとりこもうとする日本古来の風習ですが、冬枯れの季節に不足しがちなビタミンCや無機質を補うため、また正月のごちそうで弱った胃腸をいたわる食事として理にかなっていたんですね。
28(火)	豆を マメに 食べよう	主食 とちおとめクリームサンド(食パン) その他 // (とちおとめクリーム) 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 海藻サラダ その他 牛乳	大豆	牛乳 乳	いちご バイナップル みかん	玉ねぎ しょうが にんにく ソース(ブルー)	じゃがいも てんぶん 砂糖	水飴	888 31.9 28.7 3.3 トマト煮に使われている豆は赤いんげん豆とひよこ豆です。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれています。環境負荷が少ない豆類を、マメに食べましょう。
29(水)	里いもについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 あじフライ 副菜 里いものそばろ煮 副菜 5品目サラダ その他 牛乳	あじ	鶏肉 生揚げ みそ	さやいんげん にんじん	玉ねぎ	米	パン粉 てんぶん	862 32.7 21.9 2.5 煮物やけんちん汁など和食には欠かせない食材の里いもは、縄文から弥生時代ごろに日本に伝わったとされています。ひとつの親いもから子いも、孫いもが増えていくことから子孫繁栄の縁起の良い食材とされています。今日は野菜や挽肉といっしょに煮付けました。里いものどろっとしたおいしさを味わってください。
30(木)	ぼんかんについて 知ろう	主食 สปาゲティミートソース(麺) 主菜 // (ミートソース) 副菜 角切野菜スープ その他 ぼんかん その他 牛乳	牛肉 豚肉	チーズ	トマト にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	スパゲティ	オリーブ油	784 31.7 22.5 2.8 今が旬の果物ポンカン、愛媛県、熊本県などで栽培されている柑橘(かんきつ)類です。みかんに似ていますが、皮が少し固いのと種が多いのが特徴です。みかんより少しだけ食べる手間はありますが、香り高い果汁は、みかん以上のおいしさです。ビタミンCが豊富で、1個で一日に必要な量の半分がとれます。
31(金)	小松菜について 知ろう	主食 二色丼(ご飯) 主菜 // (いりたまご) 主菜 // (鶏そばろ) 副菜 胡麻和え 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 牛乳	たまご	鶏肉	ほうれん草 人参	もやし 白菜	米	砂糖	779 35.1 21.2 2.6 小松菜は一年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カルシウムとカロテン・鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜です。成長期のみなさんに必要な栄養のため、給食には欠かせない食材です。