

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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	おもにエネルギーの もとになる きいろ
さかなく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かい 小魚・海そう	このめ・ぱん・ あぶら 米・パン・ 油・バター
	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	
	むかしつ 無機質 (カルシウム)	
	ビタミン・無機質	
	たんぱく たんぱく質	
		たんぱく たんぱく質
		あぶら 脂質

今月の献立のわらい
きょうど
郷土の食文化を学ぶ

※ 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	こんだて	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく たんぱく質	あぶら 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(月)	キムタクごはんを あじわおう	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ぶた肉 なまあげ とり肉 みそ (牡蠣)		はくさいキムチ(りんご) だいこん ねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ	米 さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	597 kcal 22.4 g 19.1 g	キムタクごはんは、長野県の学校栄養士が、もっと漬物を食べてほしいと考へてつくられたメニューです。キムチの辛さとかんの甘さがご飯に合い、たかんの食感も楽しめる人気のまぜごはんです。
2(火)	せつぶん 節分 ごちそう 行事食	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 にらと卵の炒め物 副菜 みそけんちん汁 その他 福豆 その他 牛乳	いわし たまご		いわし にら にんにく もやし だにしほし	米 さとう でんぶん	サラダあぶら	603 kcal 25.8 g 18.2 g	節分には「福は内、鬼は外」と言いながら煎った豆をまいて鬼を追い払い、一年の幸せを願います。他にも、ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭を刺して玄關先に飾ってまよひにしたり、大阪発祥の太巻きを蒸して食べる恵方巻の風習があります。
3(水)	はつまつ 初午 行事食 きょうどより 郷土料理 「しもつか れ」	主食 赤飯 主菜 ごま塩 副菜 鶏肉のから揚げ 副菜 しもつかれ 副菜 小松菜と卵のみそ汁 その他 牛乳	あずき とり肉		しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきたけ	米 もち米 ごま	サラダあぶら	688 kcal 30.2 g 25.8 g	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午の日に、赤飯といっしょに福神社にお供えする料理です。給食では、油かすを少なくして食べやすいように工夫しています。苦手な人も少しは食べてみましょう。
4(木)	パンの 小麦は 栃木県産 です	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 たららの香草パン粉焼き 副菜 白菜のフレンチサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳			バジル にんにく パンこ 赤パプリカ 黄パプリカ はくさい きゅうり レモン じゃがいも トマト たまねぎ セロリ 枝豆 パセリ (大豆)	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)	オリブオイル サラダあぶら	660 kcal 29.0 g 19.7 g	小麦パンに使われている小麦粉は栃木県産の「ゆめかおり」という品種です。日本は、多くの小麦を外国からの輸入に頼っています。日本の農業を応援するためにも国産の小麦粉を使用していきたいですね。
5(金)	てづく 手作り 福神漬け を あじわおう	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 " (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 ヨーグルト和え その他 牛乳	ぶた肉 だっしんふにゅう		にんじん にんにく たまねぎ だいこん きゅうり れんこん しょうが みかん もも	米 おおむぎ じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	775 kcal 28.0 g 24.9 g	福神漬けは、大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆとさとうやみりんで作ったタレにつけて作ります。食感をしみながら、おいしくいただきます。
8(月)	ちゅうよく 朝食 レシピ 優秀作品 めざりしょう (緑小)	主食 かんぴょう炒めバターごはん 主菜 厚焼き卵 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 豚汁 その他 牛乳	ベーコン たまご		かんぴょう とうもろこし にら もやし ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	米 さとう さとう でんぶん	バター サラダあぶら ごまあぶら ごま	590 kcal 23.3 g 20.2 g	今回の朝食レシピ優秀作品は緑小の学校代表の「かんぴょう炒めバターごはん」です。下野市の名産であるかんぴょうを使用しバターやしょうゆの香りが食欲を高めてくれるレシピです。よく味わって食べてください。
9(火)	ねんせい 6年生が かんが 考えた こんだて 献立	主食 ミネ米粉パン 主菜 カレーうどん 主菜 きびなごフライ(1~3年:2尾・4~6年:3尾) 副菜 かぶとハムのサラダ その他 牛乳	だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ きびなご ハム		にんじん しいたけ ねぎ しょうが かぶのは かぶ きゅうり	米(小麦・乳) うどん さとう	サラダあぶら サラダあぶら	609 kcal 29.1 g 23.5 g	6年生が考えた献立です。カレーうどんは、かつおぶしで取っただしをカレー粉と醤油で味付けして仕上げた、寒い日にぴったりのめん料理です。また、春にやわらかくなるカブをサラダでおいしくいただきます。
10(水)	キャベツの 栄養を しろう	主食 ごはん 主菜 ポークシューマイ(2個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え その他 牛乳	ぶた肉 ぶた肉 なまあげ みそ こんぶ		たまねぎ しょうが しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ だし(えだまめ(大豆)) キャベツ きゅうり にんじん	米 パンこ でんぶん さとう 小麦 さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	642 kcal 27.3 g 21.5 g	キャベツの栄養成分は、ビタミンCやビタミンK、葉酸、食物せんいなどが多いのが特長です。特にビタミンCは、大きめの葉2枚で1日に必要な量を満たしてしまうほど多く含まれています。
12(金)	かん 寒ぶりを あじわおう	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	ぶり まぐろぶし みそ		しょうが だいこん にんじん こまつな にんじん もやし うめ(りんご) たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	サラダあぶら	658 kcal 26.5 g 21.0 g	ブリは成長にもなって名前が変わるの「出世魚」といわれています。15cm位までを「ワカシ」、40cmになると「イナダ」、90cm以上を「ブリ」と呼びます。旬は、「寒ブリ」といわれるように「冬」で、脂がたっぷりのっておいしくなります。

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子をとる 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
からだ おもとに体をつくる あか さかなく、たまご 魚・肉・卵 大豆製品	からだ おもとに体の調子をとる 整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど	おもとにエネルギーの もとになる きいろ こめ・パン・ めん・いも あぶら 油・バター ごま

今月の献立のわらい

きょうど しょうぶんか まな
郷土の食文化を学ぶ

※ 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	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
15(月)	いよかんでかぜ予防 	主食 ごまわかめごはん 主菜 おでん 副菜 もやしと豚肉の炒め物 その他 いよかん その他 牛乳	わかめ	こんぶ	にんじん だいこん かんぴょう	米 さとう	ごま	581 kcal	鮮やかな色、甘酸っぱい香りとたつぷりの果汁が人気の果物がいよかんで、日本で生産される柑橘類では、うしゅうみかんに次ぐ生産量で、愛媛県のものがあるが有名です豊富な含まれるビタミンCががぜなどにかりにくくしてくれます。
16(火)	あま甘くておいしい冬の白菜 	主食 ココア揚げパン 主菜 鶏肉と白菜のクリーム煮 副菜 こんにやくと海藻のサラダ その他 牛乳	だっしふんにゅう	だっしふんにゅう 牛にゅう	はくさい にんじん たまねぎ パセリ	パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら ココア	695 kcal	白菜は、冬が旬の野菜です。鍋料理の他にも、つけもの、サラダ、炒め物、煮物など、どんな料理や味付けにも合います。今日は、ホワイトソースで煮込んだクリーム煮にしました。白菜の甘味とおいしさを味わいましょう。
17(水)	給食の煮物はなぜおいしい? 	主食 ごはん 主菜 さわらのねぎ塩焼き 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳	さわら	かつおぶし	しょうが にんにく ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	米 さとう	ごまあぶら	636 kcal	給食の煮物は、大きな釜で、たくさん材料を一度に煮こくので、いろいろな味がからみあっておいしくあります。今日の煮物は、とり肉と生揚げに野菜のうま味がしみこんで、ごはんには合う料理です。
18(木)	マーマレードとは 	主食 黒糖ロールパン 主菜 鶏肉のマーマレード焼き 副菜 グリーンサラダ 副菜 白菜のコンソメスープ その他 牛乳		とり肉	にんにく	パン(小麦・乳)黒さとう ジャム(いよかん 夏みかん みかん オレンジ)	サラダあぶら	629 kcal	マーマレードは、オレンジや夏みかん、ゆず、グレープフルーツなどの柑橘類で作られます。パンに塗って食べることが多いですが今回は鶏肉と一緒に焼いて食べます。
19(金)	しもつけいっぱい day 	主食 ごはん 主菜 モロのから揚げ和風ねぎソース 副菜 白菜と小松菜のからし和え 副菜 かんぴょうと卵のみそ汁 その他 牛乳	モロ		しょうが にんにく ねぎ はくさい こまつな にんじん	米 こん だんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	591 kcal	毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農作物を味わいましょう。今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうや、栃木県産の卵、みそなどを使っています。
22(月)	はっさくで感染症予防 	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜とツナのソテー その他 はっさく その他 牛乳	だいず	ぶた肉 だしかつおぶし	しょうが にんじん だいこん さやいんげん	米 さとう	サラダあぶら	632 kcal	はっさくは、日本産のみかんです。江戸時代末期に広島県の因島のお寺で原産が発見されました。ほどよい甘さと酸味、ほんのり苦味があるのが特徴です。ビタミンCが多く、風邪やインフルエンザなどの病気の予防に最適です。
24(水)	栃木県の郷土料理「のっぺい汁」 	主食 ごはん 主菜 さばのカレーじょうゆ焼き 副菜 ほうれん草ともやしのごま和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	さば	ぶた肉 あぶらあげ とうふ だしかつおぶし	ほうれん草 もやし キャベツ	米 さとう	ごま	606 kcal	のっぺい汁は栃木県の郷土料理ですが、日本各地に似た料理が伝わっています。里いもや、にんじん、こんにやく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみをつけて作ります。
25(木)	牛乳の働きを知ろう 	主食 スパゲティミートソース(めん) 主菜 // (ミートソース) 副菜 大根のマリネ その他 チーズドッグ その他 牛乳	ぶた肉 牛肉	チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	スパゲティ(小麦) ルウ(小麦 牛肉 大豆 豚肉 りんご)	パスタオイル(乳) サラダあぶら	679 kcal	牛乳はパンの日でもご飯の日でも毎日給食に登場します。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ためです。寒い冬は残りがちですが、毎日飲んで、丈夫な骨や歯を作しましょう。
26(金)	やわらかいかぶの季節です 	主食 ごはん 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	まぐろふし	しょうが ごぼう にんじん だいこん もやし きゅうり	米	サラダあぶら	627 kcal	そろそろ春のかぶが出回る季節です。一年中、出荷されているかぶですが、旬は春と秋の2回あります。春かぶはやわらかく、秋かぶは甘味が強くなるのが特徴です。今日はやわらかい春かぶのみそ汁でいただきます。