

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		
からだ おもに体をつくる あか	からだ おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 牛乳・乳製品 大豆製品	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま

今月の献立のわらい

きょうど しょくぶんか 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	一口メモ
1(火)	甘くておいしい冬の白菜	主食 ミニ米粉パン 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 白菜ともやしのごま和え その他 牛乳						640 kcal 27.7 g 24.7 g	はくさいは白、甘酸っぱい旬の時期です。寒さが厳しくなって霜が降りるほど、おいしくなるといわれています。火を通すとかさが減りたくさん食べられます。今日は、もやし、にんじんとともに、ごま和えにしました。
2(水)	いよかんでかぜ予防	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 " (ハヤシルウ) 副菜 ほうれん草とツナのサラダ その他 いよかん その他 牛乳						658 kcal 23.6 g 23.3 g	あざやかな色、甘酸っぱい香りと、たっぷりの果汁が人気の果物がいよかんです。日本で生産される柑橘類では、うんしゅうみかんに次ぐ生産量で、愛媛県のものが有名です。ビタミンCが多く、かぜ予防に役立ちます。
3(木)	節分行事食	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 にとたまごの炒め物 副菜 みそけんちん汁 その他 福豆 その他 牛乳						605 kcal 25.9 g 18.4 g	節分には「福は内、鬼は外」と言いながら、照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関先に飾ってまよけにしたり、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。
4(金)	生揚げについて知ろう	主食 キムチチャーハン 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 フルーツ杏仁風プリン その他 牛乳						608 kcal 23.8 g 21.1 g	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。
7(月)	「ほうれん草」について知ろう	主食 ごはん 主菜 ほうけの塩焼き 副菜 ほうれん草のおひたし 副菜 豚肉と大根の煮物 その他 牛乳						559 kcal 27.0 g 16.2 g	ほうれん草の「ほうれん」とは中国語で「ベルシャ」という意味です。ヨーロッパでは、「胃腸のほうき」といわれ、おなかの調子をを整え、便秘予防に役立つといわれています。
8(火)	やわらかいかぶの季節です	主食 黒糖パン 主菜 ポークビーンズ 副菜 かぶとハムのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳						668 kcal 25.6 g 19.4 g	そろそろ春のかぶが出回る季節です。一昨年、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。今日はやわらかいかぶをサラダでいただきます。
9(水)	栄養たっぷり切干大根	主食 豚肉と切り干し大根のビビンバ丼(ごはん) 主菜 " (具) 副菜 もやしのナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ その他 牛乳						575 kcal 25.0 g 18.2 g	切り干し大根は、大根を切ってから干したものです。干すことで水分が抜けるため、甘みとうまみが増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物せんいが多く含まれています。
10(木)	初午行事食 郷土料理「しもつかれ」	主食 赤飯 主菜 ごま塩 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 しもつかれ 副菜 里いものみそ汁 その他 牛乳						678 kcal 28.8 g 24.4 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、赤飯といっしょに稲荷神社にお供えする料理です。給食では、酒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。
14(月)	はっさくで感染症予防	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 大根と高野豆腐のそぼろ煮 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 その他 はっさく その他 牛乳						591 kcal 25.1 g 17.5 g	はっさくは、日本原産のくだもです。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、かぜやインフルエンザなどの予防に役立ちます。

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		
からだ おもに体をつくる あか	からだ ちようし おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
まがねく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・ こめいん 小麦・大麦 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
	さい 野菜・くだもの・きのこなど	あぶら 油・バター ごま

今月の献立のわらい
きょうど しよくふんか 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	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	脂肪	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ	
15(火)	牛乳の働きを知ろう 	主食 食パン				パン (小麦・乳)		698 kcal 26.1 g 26.8 g	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、カルシウムの吸収が良いからです。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。	
		主菜 とちおとめジャム				ジャム (いちご)				
		主菜 ツナマヨムレツ	たまご まぐろ (大豆 セラチン)			さとう でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 アーモンドサラダ			キャベツ ほうれんそう パプリカ とうもろこし		アーモンド サラダあぶら			
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト にんにく セロリ たまねぎ えだまめ(大豆)		じゃがいも マカロニ			
その他 牛乳			牛にゅう							
16(水)	「くきわかめ」について 	主食 ごはん				米		555 kcal 25.9 g 14.7 g	普段食べているわかめは、葉のやわらかい部分ですが、今日は、中心のくきの部分を細く切ったものが使われています。少しかたいので歯ごたえを楽しみながら、よくかんで食べましょう。また、栄養は、くきの方が多く含まれています。	
		主菜 赤魚の白しょうゆ焼き	メヌク		しょうが					
		副菜 くきわかめのきんぴら	ふた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん ごぼう	さとう こんにゃく	サラダあぶら ごま			
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにほし	にんじん かぶのは かつお ねぎ					
		その他 牛乳			牛にゅう					
17(木)	きな粉の栄養	主食 きなご揚げパン	きなご(大豆)			パン (小麦・乳) さとう	サラダあぶら	707 kcal 26.9 g 26.8 g	きな粉は、大豆を煮てすりつぶし、粉状にしたものです。大豆製品なので、たんぱく質、食物せんい、カルシウムなどがたくさん含まれています。今日は、きな粉をまぶした揚げパンです。	
		主菜 鶏肉と白菜のクリーム煮	とり肉	だっしるんにゅう 牛にゅう	ほくさい にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも ホウイ トルフ (小麦・乳)	サラダあぶら			
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ	こんぶ わかめ	きゅうり だいこん	こんにゃく ドレッシング (レモン)					
		その他 牛乳			牛にゅう					
18(金)	しもつけいっぱい day 	主食 ごはん				米		617 kcal 27.8 g 19.9 g	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びょうや、栃木県産のぶた肉、たまご、みそなどを使っています。	
		主菜 豚肉とにらのみそ炒め	ふた肉 みそ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら	さとう	サラダあぶら			
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ(魚)		にんじん たくあん もやし きゅうり	ごま				
		副菜 かんびょうのたまごとし	たまご だしかつお(魚)		かんびょう ほうれんそう	でんぷん				
		その他 牛乳			牛にゅう					
21(月)	栃木県の郷土料理「のっぺい汁」	主食 ごはん				米		615 kcal 28.4 g 20.2 g	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、こんにゃく、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。	
		主菜 さばのねぎ塩焼き	さば		ねぎ		ごまあぶら			
		副菜 ほうれん草と白菜のごまみそ和え	みそ		ほうれんそう ほくさい にんじん	さとう	ごま			
		副菜 のっぺい汁	だしかつお(魚) とり肉 あぶらあげ とうふ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといち でんぷん				
		その他 牛乳			牛にゅう					
22(火)	手作り福神漬けを味わおう 	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		698 kcal 23.2 g 19.5g	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んで作ったタレにつけてこんぶで作ります。今日は、給食室で手作りした、やさしい味付けです。	
		主菜 ポークカレー	ふた肉	だっしるんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも カレー ルつ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら			
		副菜 手作り福神漬け			だいこん きゅうり れんこん しょうが	さとう				
		その他 ヨーグルト和え			ヨーグルト	みかん ハイナッフル もも	さとう			
		その他 牛乳			牛にゅう					
24(木)	旬の野菜「ブロッコリー」 	主食 モロフライバーガー(丸パン)				パン (小麦・乳)		639 kcal 30.0 g 24.5 g	冬が旬の野菜、ブロッコリーは、花野菜と呼ばれ、花が咲く前の栄養がたっぷりつばみの部分を食べます。ビタミンCが多く、かぜやインフルエンザから体を守るのに役立ちます。ビタミンCは、レモンより多いと言われています。	
		主菜 モロフライ	モロ(大豆)	(りんご)		パンこ ごまごこ	サラダあぶら			
		副菜 ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー カリフラワー		サラダあぶら			
		副菜 手作り肉団子スープ	とり肉 たまご		ねぎ しょうが にんじん ほくさい もやし にら	でんぷん はるさめ				
		その他 牛乳			牛にゅう					
25(金)	からだの温まるほかほかおでん 	主食 ごまわかめごはん		わかめ		米 さとう	ごま	587 kcal 24.1 g 14.3 g	2月も後半になり、速くはるの足音が聞こえてくるころですが、まだまだ寒さは続きます。こんな時期には、じっくり煮込んでだしのしみたおでんを食べ、体を温めましょう。おでんの中の丸い形の練り物には、栃木県産のかんびょうが入っています。	
		主菜 おでん	だしかつお(魚) さつまあげ ちくわ りすらのたまご	こんぶ	にんじん だいこん かんびょう	さとう こんにゃく じゃがいも				
		副菜 大豆もやしの香味炒め	ふた肉		チンゲンサイ しょうが にんにく だいずもやし(大豆)		サラダあぶら			
		その他 デコポン			デコポン					
		その他 牛乳			牛にゅう					
28(月)	たらについて知ろう 	主食 ごはん				米		587 kcal 24.1 g 15.0g	冬が旬の自身魚、「たら」は、漢字で書くくと、魚へんに雪と書きます。脂肪が少なく、たんぱくな味なので、いろいろな料理に合います。今日は、たらの切り身に衣をつけて油で揚げ、野菜を甘酢で煮たあんをかけたました。	
		主菜 たらの甘酢あんかけ	たら		たまねぎ にんじん ピーマン	さとう でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 白菜の昆布和え		こんぶ	ほくさい きゅうり にんじん		ごまあぶら			
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにほし	ねぎ こまつな	じゃがいも				
		その他 牛乳			牛にゅう					