


2月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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					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 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。			
		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 もになる きいろ						
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま					
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	炭水化物	脂質	一口メモ		
3(月)	節分 行事食 	主食	ごはん				米		642 25.2 20.9 2.0 今日は節分です。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。ひいらぎの枝に焼いたわしの頭を刺して、玄関先に飾って魔除けにします。		
		主菜	いわしのかば焼き		いわし			でんぶん 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		まぐろぶし		にんじん たくあん もやし きゅうり			ごま	
		副菜	みそけんちん汁		とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにやく		サラダあぶら	
		その他	福豆		大豆						
		その他	牛乳			牛にゅう					
4(火)	みずみずしく甘い冬大根を味わおう 	主食	ツナサンド(コップパン)				パン(小麦・乳)		653 24.2 26.8 2.9 大根は一年中食べられますが、秋から冬にかけてとれる秋冬大根は、甘く、みずみずしいのが特徴です。今日のような和え物の他、煮物やスープでもおいしく食べられます。		
		主菜	// (ツナサンドの具)		まぐろ		きゅうり たまねぎ			ドレッシング(大豆)	
		副菜	大根のマリネ			わかめ	にんじん だいこん			ドレッシング(りんご)ごま	
		副菜	ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト たまねぎ セロリ キャベツ	マカロニ ジャがいも プラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)			
		その他	牛乳			牛にゅう					
		その他	牛乳			牛にゅう					
5(水)	どさんこ汁を知ろう	主食	ごはん				米		589 27.1 16.2 2.3 北海道の広い大地ではたくさんの作物が育ち、酪農や農業が盛んです。どさんこ汁の「道産子」とは「北海道で生まれたもの」を意味します。豚肉、じゃがいも、にんじん、とうもろこしなどを使った、体が温まる汁物です。		
		主菜	赤魚の照り焼き		メヌケ			さとう			
		副菜	大豆とひじきの炒め煮		だいず あぶらあげ だしかつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう		サラダあぶら	
		副菜	どさんこ汁		ぶた肉 だしかつおぶし みそ		にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも		バター サラダあぶら	
		その他	牛乳			牛にゅう					
		その他	牛乳			牛にゅう					
6(木)	初午行事食 郷土料理「しもつかれ」 	主食	赤飯		あずき			米 もち米	637 30.4 22.8 2.5 今日は、初午です。栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午の日にお供えする料理です。食料が少なかった時代に知恵の結集で作られた栄養豊富な郷土料理です。給食では食べやすくアレンジしています。一口は食べましょう。		
		主菜	鶏肉のみそ漬け焼き		とり肉 みそ		しょうが	さとう		ごま	
		副菜	しもつかれ		さけ あぶらあげ だいず		にんじん だいこん	さけがす			
		副菜	かんぴょうのたまごとし		たまご だしかつおぶし		ほうれんそう かんぴょう	でんぶん			
		その他	牛乳			牛にゅう					
		その他	牛乳			牛にゅう					
7(金)	麦を食事に取り入れよう	主食	ポークカレーライス(麦ごはん)				米 大むぎ		707 22.4 23.0 2.3 麦には食物せんいが豊富に含まれています。給食の麦ごはんは白米に対して10%の大麦を入れています。麦を入れることで、かむ回数も増えます。皆さんの家でぜひ、取り入れてみましょう。		
		主菜	// (ポークカレー)		ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルー)	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	
		副菜	アーモンドサラダ				パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし			サラダあぶら アーモンド	
		その他	デコポン				デコポン				
		その他	牛乳			牛にゅう					
		その他	牛乳			牛にゅう					
10(月)	八宝菜について知ろう	主食	ごはん				米		597 26.3 15.4 1.7 八宝菜の名前に含まれている「八」は、8種類の具を入れるという意味ではなく、「たくさん」という意味をもっています。「たくさん」を集めて作ったような料理」ということが、名前の由来といわれています。		
		主菜	にらまんじゅう(1~3年1個・4~6年2個)		ぶた肉 だいず		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう こんにやく		ごまあぶら	
		副菜	大根ときゅうりの中華漬け				だいこん きゅうり			ごまあぶら ごま	
		副菜	八宝菜		ぶた肉 えび いか		にんじん しょうが はくさい しいたけ たけのこ えだまめ(大豆)	でんぶん		サラダあぶら	
		その他	牛乳			牛にゅう					
		その他	牛乳			牛にゅう					
12(水)	豆乳について知ろう	主食	ごはん				米		597 27.2 18.3 1.9 大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳が出来ます。原料が大豆なのでたんぱく質が多く、脂肪が少ないのが特徴です。今日は、みそ汁に豆乳を入れ、まろやかな味に仕上げています。		
		主菜	さばのねぎ塩焼き		さば		ねぎ			サラダあぶら ごまあぶら	
		副菜	小松菜のごま和え				こまつな はくさい にんじん	さとう		ごま	
		副菜	豆乳仕立ての野菜みそ汁		ぶた肉 とうふ とうにゅう だしかつおぶし みそ		にんじん ごぼう ねぎ	こんにやく さつまいも			
		その他	牛乳			牛にゅう					
		その他	牛乳			牛にゅう					
13(木)	食物せんいたっぷり給食	主食	きなこ揚げパン		きなこ			パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら	673 24.6 24.9 1.8 今日の献立は、食物せんいが多く含まれているきなこ、白いんげん豆、玉ねぎなどを使っています。食物せんいは、腸の働きを活発にし、便秘の予防に役立ちます。	
		主菜	白いんげん豆のシチュー		白いんげん豆 とり肉	牛にゅう	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも こむぎこ	バター		
		副菜	こんにやくと野菜のサラダ				にんじん きゅうり キャベツ		ドレッシング(レモン) こんにやく		
		副菜	牛乳			牛にゅう					
		副菜	牛乳			牛にゅう					
		副菜	牛乳			牛にゅう					
14(金)	6年2組の献立	主食	キムタクごはん		ぶた肉		はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	ごまあぶら サラダあぶら	560 19.9 17.6 2.7 今日は、6年生が家庭科の授業でたてた献立がです。今日は2組の献立です。テーマは「中華を味わおう」です。焼きギョーザはいろいろな栄養が入っているのが大人気です。	
		主菜	焼きギョーザ(2個)		ぶた肉		にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく	でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら		
		副菜	春雨サラダ				にんじん もやし こまつな	はるさめ	ごま サラダあぶら		
		副菜	わかめとたまごのスープ		たまご	わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	でんぶん			
		その他	牛乳			牛にゅう					
		その他	牛乳			牛にゅう					

2月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
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

今月の献立のねらい
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	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
17(月)	甘くて おいしい 冬の白菜	主食 豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 ほうれん草と白菜のおひたし 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		581				白菜は、冬が旬の野菜です。生で食べるトシキシャキとみずみずしい食感を味わうことができ、よく火を通すと、とろっと甘みのある食感を楽しむことができます。
18(火)	納豆 パワーに ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 もやしの香味炒め 副菜 鶏肉と高野豆腐のそぼろ煮 その他 牛乳				米		589				納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作られます。ビタミンB1やカルシウム、食物せんい、ビタミンKが多く含まれています。小さなつぶの中に体を元気にするパワーがたくさんつまっています。残さず食べましょう。
19(水)	たらに ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 たらりのピリ辛味噌焼き 副菜 白菜の昆布和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳				米		601				たらは食いしん坊な魚で、大きなおなかか「たらふく」という言葉の語源ともいわれ、「たらをたらふく食べて、福が来る。」と、年越しや新年の縁起物にする地方もあるそうです。
20(木)	しもつけ いっぱい day	主食 黒糖ロールパン 主菜 かんぴょうとチキンとえびのグラタン 副菜 コンソメスープ その他 みかんゼリー その他 牛乳				パン(小麦・乳) 黒さとう		622				今日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうを使い、ルウから手作りしたグラタンです。
21(金)	6年1組の 献立	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜のりし和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		700				今月は、6年生が家庭科の授業でたてた献立がです。今日は1組の献立です。「冬が旬のぶりをを使って、栄養バランスを考えた献立をたてました。みなさん、おいしく食べましょう。」ということです。
25(火)	旬の野菜 ブロッコ リー	主食 ミニはちみつパン 主食 ちゃんぽん麺 主菜 トマトミートオムレツ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 牛乳				パン(小麦・乳) はちみつ		593				冬が旬の野菜ブロッコリーは、花が咲く前の栄養が詰まったつぼみの部分を食べる野菜です。ビタミンCが特に多く、かぜやインフルエンザなどから体を守るのに役立ちます。
26(水)	今が おいしい ねぎ	主食 鶏の照り焼き丼(ごはん) 主菜 // (鶏の照り焼き) 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		616				みなさんがよく食べている白い部分を食べるねぎは、長ねぎとも呼ばれています。ねぎの旬は11~2月で、今がおいしい時期です。
27(木)	食べ物の 食感を 感じて みよう	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 彩り野菜サラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳				米		687				食べ物を食べる時は、その味やにおいだけでなく、かむ時の音や食感を感ぜながら食べましょう。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。ハヤシルウのどろみ感、キャベツやきゅうりのシャキシャキ感を感じながら、よくかんで食べましょう。
28(金)	ホイコー ローを 知ろう	主食 ごはん 主菜 ホイコーロー 主菜 ポークシューマイ(2個) 副菜 中華風コンソメスープ その他 牛乳				米		629				ホイコーローは中華料理です。漢字では回す鍋の肉と書きますが、これには、一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があるそうです。

小学生(3~4年生)一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満