

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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
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

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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
3(月)	1日遅れの節分行事食	主食 ご飯 主菜 いわしのかば焼き 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 みそけんちん汁 その他 福豆 その他 牛乳							861				節分は、名前の通り季節を分ける時期のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日が節分でしたが、今では立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。「福は内、鬼は外」と言いながら煎(い)った豆をまいて鬼を追い払い、一年の幸せを願う風習があります。冬(ひいらぎ)の枝に、焼いたいわしの頭を刺して玄関先に飾って魔除けにします。
4(火)	3年生卒業前にもう一度食べたい給食リクエスト	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬け その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳							936				卒業式まで、3年生からの「もう一度食べたい給食リクエスト」に可能な限りお応えしていきます。人気メニューのカレーは、肉を赤ワインでマリネし、調味料やルウ、スパイスの配合などいろいろな工夫をしています。
5(水)	1日早い はつま 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 鶏肉のから揚げねぎソース 副菜 子どもにも食べやすいしもつかれ 副菜 かんぴょうのたまごとし その他 牛乳							908				栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午(はつま)の日に、赤飯といっしょに稲荷(いなり)神社にお供えする料理です。「7軒の家のしもつかれを食べると病気になる」などの言い伝えがあり、隣近所の人と分け合う風習があります。食料が乏しかった時代に庶民が生み出した「知恵の結集」で、栄養価の高い郷土料理です。
6(木)	卵が 価格高騰している 理由	主食 たまごサンド(食パン) 主菜 // (たまごサンドの具) 副菜 大根のマリネ 副菜 野菜とトマトのスープ その他 牛乳							806				長い間「価格の優等生」と言われ、価格変動が少なかった卵の価格がここ数年不安定になり、価格が高騰することが増えました。それは、夏の猛暑の影響や鳥インフルエンザの感染拡大により、卵を産むニワトリが失われていることに加え、海外からの輸入に頼るえさ代が円安や世界情勢の変化で高騰しているためです。
7(金)	甘くておいしい冬の白菜	主食 豚丼(ご飯) 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							822				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。寒い季節には白菜自身が凍ってしまわないよう糖度を上げるため、よりおいしくなります。鍋物だけでなく炒め物、汁物、サラダなどいろいろな料理に合います。
10(月)	アップルハニートーストを味わおう	主食 アップルハニートースト 主菜 チリコンカン 副菜 こんにゃくと野菜のサラダ その他 牛乳							835				アップルハニートーストは、毎年10月のハロウィンの日に登場するメニューです。今回は3年生のリクエストです。はちみつとりんごピューレを合わせた手作りバターを塗ってオーブンで焼きました。
12(水)	防災給食～非常時の食事を体験する	主食 救給カレー 主菜 缶詰のサラダ 副菜 乾物のみそ汁 その他 パイナップル缶 その他 牛乳							793				石橋中では、災害時や給食室の故障などで調理ができない場合に備えて、非常食を備蓄しています。皆さんに実際に食べる体験をしてもらうことが災害時の安心感につながると考え、更新の時期に合わせて防災給食を実施します。14年前の2011年3月11日に起きた東日本大震災の時の教訓を生かし、全国の栄養教諭により開発されたのが「救給カレー」です。
13(木)	パンサンスー 拌三絲 について 知ろう	主食 ご飯 主菜 いかのチリソース 副菜 パンサンスー その他 とうもろこしとたまごのスープ その他 牛乳							828				給食ではおなじみの拌三絲。「拌」は和える、「三」は数字の3、「絲」は糸のように細く千切りにするという意味で「3種類の食材を千切りにした和え物」ということになります。つるんとした食感や甘酸っぱい和えだれ、香ばしく焼いたごまが人気のサラダです。
14(金)	給食室より 愛をこめて	主食 ココア揚げパン 主菜 鶏肉とかぼちゃのシチュー 副菜 海藻サラダ その他 牛乳							862				給食室一同、毎日の給食に心をこめて生徒のみなさんにお届けしていますが、今日は人気メニューのココア揚げパンに、いつも以上の愛情をたっぷりつめこんで作ります。揚げパンは3年生リクエストでも第1位です。

