

2月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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								
日曜	今日の給食のねらい	こんだて	おもに体をつくる あか	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
2(月)	サツボン・まる 節分前の はつま 初午 郷土料理 「しもつか れ」	しもつけしさんまい つく せきはん 下野市産米で作るお赤飯 ごま塩 ねぎの甘みを味わう鶏肉のねぎ塩焼き しもつかれ かんぴょう料理の代表☆かんぴょうのたまごじ 牛乳	さかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品 牛乳・乳製品 こざな かい 小魚・海そう	やさしい 野菜・くだもの・きのこなど	ごめ 米・パン・ めん・いも ごま	646 32.6 19.3 3.2	646 32.6 19.3 3.2	646 32.6 19.3 3.2
3(火)	サツボン・ 節分 行事食	しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯 いわしのかば焼き もやしひきゅうりのたくあん和え みそけんちん汁 福豆 牛乳	いわし かづ みそ だいす	しょうが さとう ごま ごまあぶら 牛にゅう	米 ごま ごまあぶら 牛にゅう	638 25.9 21.0 2.0	638 25.9 21.0 2.0	638 25.9 21.0 2.0
4(水)	ちゅうかどん 中華丼は にほん はっしょ 日本発祥	ちゅうかどん しもつけしさんまい はん 中華丼(下野市産米のご飯) 丼(具) にらまんじゅう(2個) 大根の中華漬け 牛乳	ぶた肉 なると ぶた肉 だいす ぶた肉 だいす 牛にゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ しめじ きくらげ はくさい たけのこ にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん 牛にゅう	米 ごまあぶら 牛にゅう	562 22.3 16.6 1.9	562 22.3 16.6 1.9	562 22.3 16.6 1.9
5(木)	しん 旬の野菜 ブロッコ リー	しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯 ミートボールとポークのカレー煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	ぶた肉 だいす ぶた肉 だいす 牛にゅう	チーズ にんじん たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん ブロッコリー キャベツ にんじん どうもろこし	パン(小麦・乳) 黒さとう サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	661 28.1 24.2 2.8	661 28.1 24.2 2.8	661 28.1 24.2 2.8
6(金)	なっとう 納豆 パワーに ついて し 知ろう	しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯 今日も50回混せて食べよう!納豆 鶏肉と大根の照り煮 えのきたけと小松菜のみそ汁 牛乳	なっとう なっとう なっとう 牛にゅう	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん にんじん こまつな えのきたけ	米 ごまあぶら 牛にゅう	724 33.4 28.4 1.8	724 33.4 28.4 1.8	724 33.4 28.4 1.8
9(月)	はる 春雨 について し 知ろう	しもつけしさんまい はん 下野市産米のご飯 白身魚のチリソースがけ ほうれん草と春雨の中華サラダ とろりとした食感のとうもろこしとたまごのスープ 牛乳	なっとう なっとう なっとう 牛にゅう	にんにく しょうが ねぎ (トマト) ほうれん草 にんじん もやし チングンサイ ねぎ しょうが どうもろこし	パン(小麦・乳) サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	596 20.9 16.9 2.1	596 20.9 16.9 2.1	596 20.9 16.9 2.1
10(火)	にゅうせいてん 乳製品で カルシウム 補給	しもつけしさんまい はん 下野市産米のミニアップルパン ほっこりお腹から温まる鶏肉のクリーム煮 白菜のフレンチサラダ 牛乳	なっとう なっとう なっとう 牛にゅう	りんご 牛にゅう ハム 牛にゅう	パン(小麦・乳) マカロニ ホワイトルウ (小麦・乳) サラダあぶら 牛にゅう	599 24.5 23.2 2.2	599 24.5 23.2 2.2	599 24.5 23.2 2.2
12(木)	こまつな 小松菜に ついて し 知ろう	しもつけしさんまい はん ツナそぼろいたまご丼(下野市産米のご飯) 丼(具) 小松菜ともやしのおひたし にらとじやがいものみそ汁 牛乳	なっとう なっとう なっとう 牛にゅう	まぐろ たまご かつおぶし だいこん 牛にゅう	米 ごまあぶら 牛にゅう	607 26.1 20.4 2.4	607 26.1 20.4 2.4	607 26.1 20.4 2.4
13(金)	どうじ 栃木生 れの心の 形のいち ご	はん た しもつけしさんまい はん チリコンカンでご飯を食べよう(下野市産米を使ったガーリックライス) 丼(チリコンカン) カラフルサラダ チョコプリン JAおやまさんからのいちごのプレゼ ント"心の形のとちあいか" 牛乳	なっとう なっとう なっとう 牛にゅう	バセリ にんにく にんじん にんにく たまねぎ (トマト・ブリーフ) バブリカ キャベツ きゅうり どうもろこし さとう ココア(カカオ) いちご 牛にゅう	米 サラダあぶら オリーブ サラダあぶら ドレッシング 米ご 牛にゅう	632 24.7 18.3 1.2	632 24.7 18.3 1.2	632 24.7 18.3 1.2

こんだて こんだて 今月の献立のねらい

きょうど きょくぶんか 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。

一口メモ



給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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									
日曜	今日の給食のねらい	こんだて		おもに体をつくる あか	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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
16(月)	どさんこ汁について知ろう	主食	しもつけし さんまい はん 下野市産米のご飯			米			618
		主菜	モロのトマトソースかけ NEW	モロ	トマト にんにく (ブルーン)	米ご さとう	サラダあぶら		26.6
		副菜	きんぴらごぼう		にんじん さやいんげん ごぼう	さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら		16.7
		副菜	どさんこ汁	ぶた肉 だしあつおぶしみそ	にんじん もやし どうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダあぶら バター		2.3
		その他	牛乳	牛にゅう					
17(火)	野菜がたっぷり給食の焼きそば	主食	きょう ふとめん や 今日は太麺の焼きそば	ぶた肉 (あじ かつおいわし)	青のり	にんじん キャベツ (りんご)	ちゅうかめん (小麦)	サラダあぶら	621
		主菜	揚げギョーザ(1~3年1個、4~6年2個)	とり肉 ぶた肉 だいす		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎご てんぶん	サラダあぶら	26.2
		副菜	野菜とたまごの中華スープ	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ	てんぶん	ごまあぶら	27.1
		その他	牛乳	牛にゅう					3.7
18(水)	むぎ しらむぎ 麦を食事にとり入れよう	主食	ポークカレーライス(麦ご飯)	ぶた肉			米 大麦		728
		主菜	// (ポークカレー)	ハム		にんじん にんにく たまねぎ (ブルーン・トマト)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダあぶら	26.3
		副菜	かぶのサラダ			にんじん かぶ きゅうり	さとう	サラダあぶら	22.0
		その他	乳酸菌で腸活しましよういちごのヨーグルト	NEW	乳 だしきふん乳	いちご	砂糖 (ゼラチン)		2.5
		その他	牛乳	牛にゅう					
19(木)	しもつけいっぱいday	主食	しもつけどりて や どん しもつけし さんまい はん 下野鶏の照り焼き丼(下野市産米のご飯)	NEW			米		567
		主菜	// (具)	とり肉	ねぎ	さとう	サラダあぶら		29.7
		副菜	かんぴょうとほうれん草のおひたし	かつおぶし	ほうれん草 にんじん もやし かんぴょう				13.3
		副菜	白菜と生揚げのみそ汁	生あげ みそ	だしにぼし	にんじん はくさい	じゃがいも		2.4
		その他	牛乳	牛にゅう					
20(金)	ひじきの栄養	主食	しもつけし さんまい はん 下野市産米のご飯			米			629
		主菜	ハンバーグおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉 だいす	たまねぎ しょうが だいこん	てんぶん	サラダあぶら		27.0
		副菜	ひじきの炒め煮	だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	サラダあぶら	21.8
		副菜	きのこのかきたまみそ汁	だしあつおぶし みそ たまご		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	てんぶん		2.4
		その他	牛乳	牛にゅう					
24(火)	ひそかな人気のきなこ揚げパン	主食	ていねいにきなこを付けたきなこ揚げパン	大豆		パン(乳・小麦) さとう	サラダあぶら		683
		主菜	焼きかぼちゃのシチュー NEW	とり肉 とうにゅう	牛にゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	31.5
		副菜	キャベツとコーンのさっぱりサラダ			だいこん キャベツ きゅうり どうもろこし		サラダあぶら ドレッシング(みかん・梅・ゆず)	24.5
		その他	牛乳	牛にゅう					3.0
25(水)	韓国のかつてり家庭料理 キムチ	主食	しもつけし さんまい はん 下野市産米で作るキムタクご飯	ぶた肉	はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら		662
		主菜	なまあ ちゅうかいた 生揚げの中華炒め	生あげ とり肉 みそ (牡蠣) えだまめ(大豆)		しょうが にんにく たまねぎ にんじん	さとう てんぶん	サラダあぶら	27.9
		副菜	わかめとにらのスープ		わかめ	にんじん にら ねぎ	ごま ごまあぶら サラダあぶら		23.5
		その他	牛乳	牛にゅう					3.0
26(木)	甘くておいしい冬の白菜	主食	とちぎけんさん こめこ 栃木県産米粉のミニ米粉パン			米こパン(小麦・乳)			716
		主食	にこ 煮込みうどん	だしあつおぶし とり肉 あぶらあげ		うどん			28.5
		主菜	ちくわの磯辺揚げ(1個)	ちくわ	青のり	米	サラダあぶら		27.5
		副菜	ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれん草 にんじん はくさい	さとう ごま		2.1
		その他	牛乳	牛にゅう					
27(金)	今がおいしいねぎ	主食	ぶたにくぶたどん しもつけし さんまい はん 豚肉たっぷり豚丼(下野市産米のご飯)	ぶた肉	たまねぎ	しらたき さとう てんぶん	米		591
		主菜	// (具)						24.5
		副菜	大根とわかめの即席漬け		わかめ	にんじん だいこん しょうが	じゃがいも		16.9
		副菜	じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあ みそ	だしにぼし	にんじん ねぎ			2.2
		その他	牛乳	牛にゅう					

こんげつ こんだて 今月の献立のねらい

きょうどう 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。

一口メモ

じる 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。北海道は、酪農や漁業も盛んなところです。北海道の郷土料理であるどさんこ汁は、人参、とうもろこしなどの食材をたくさん使った体の温まる汁物です。今日は、仕上げにバターとにんにくを入れますので、香りも楽しんで食べましょう。

にんき 人気メニューの焼きそばです。めん料理は野菜が不足しがちなので、給食では野菜をたくさん入れて作っています。今日の焼きそばは、太麺の中華麺を使って作ります。

むぎ しらむぎ せん ほうる ふく 麦には食物繊維が豊富に含まれています。給食では白米に大麦を10%ませて、炊いています。麦を入れることで自然と噛む回数も増えます。一口一口をよく噛んで食べましょう。

まいづる にち しらむぎ ひ 每月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県でと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を使ったお浸しや、下野市産の鶏肉を使用した鶏の照り焼き丼です。

ほそなが き ぶぶん は め は め にじん ひじき は、細長い茎の部分と、葉や芽の部分に分けられ、乾燥したものが出来ります。今日の煮物は芽の部分で、芽ひじきや米ひじきと呼ばれます。たっぷりの水に20~30分つけて戻し、ざるに上げてよく洗ってから水を切って、使います。

きょうのあ あじ こじ シュ 今日は揚げパンは、きなこ味です。今年3種類の揚げパンを作ってきましたが、この「きなこたっぷりの揚げパン」、センターの揚げパンの中でもひそかな人気者です。たんぱく質も取れるのでおすすめです。

キムチは、韓国のお漬物で、白菜、にんじん、にんにくなどを唐辛子と漬けた醃漬食品です。韓国では家で手作りされることが多く、「家庭の味」があるそうです。今日はキムチとたくあんを混ぜ合わせた下野市産米のキムタクご飯です。

白菜は、冬が旬の野菜で、鍋料理、つけもの、サラダ、炒め物、煮物など、いろいろな料理に合います。生で食べるとみずみずしくシャキシャキ感を味わうことができ、よく火を通して、ぱとろっと甘みのある白菜を楽しめます。

ねぎの旬は11~2月で、特に1月~2月の極寒期は糖度が上がり、いっそう甘みが増してより美味しいになります。炒め物や煮物、今日のようなみそ汁など、加熱すると甘みが増し、しょくらんとした食感になりおいしいです。