

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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
おもとに体をつくる		おもとに体の調子を	
あか		ととの整えるみどり	
さかな・肉・卵 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こごかな・かい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ・パン・ めん・いも 炭水化物
たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	あぶら 油・バター ごま 脂質

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい

きょうど しよくぶんか 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 のねらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一口メモ
2(月)	 節分前の はつうま 初午 郷土料理 「しもつか れ」	主 食 下野市産米で作るお赤飯	あずき		米		646 32.6 19.3 3.2 栃木県伝統の郷土料理「しもつかれ」は、2月の初午の日に、赤飯とともに稲荷神社にお供えする料理です。今年の初午は、節分の前日で、「7軒のしもつかれを食べると病気になるい」などの言い伝えがあり、近所の人たちと分け合う風習があります。栄養価の高い郷土料理です。
		主 菜 ごま塩				ごま	
		主 菜 ねぎの甘みを味わう鶏肉のねぎ塩焼き	とり肉	しょうが ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	
		副 菜 しもつかれ 1年に1回	さけ ます あぶらあげ だいず	にんじん だいこん	さけかす		
		副 菜 かんぴょう料理の代表☆かんぴょうのたまごとし	だしかつおぶし たまご	ほうれん草 にんじん かんぴょう	でんぶん		
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
3(火)	 節分 行事食	主 食 下野市産米のご飯			米		638 25.9 21.0 2.0 節分は季節を分ける時期のことで、「福は内、鬼は外」と言いながら煎った豆をまいて鬼を追ひ払い、一年の幸せを願う風習があります。柊の枝に、焼いたいわしの頭を刺して玄関先に飾って魔除けにするお家もあります。
		主 菜 いわしのかば焼き	いわし	しょうが	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	かつおぶし	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	さとういも こんにゃく	サラダあぶら	
		そ 他 ふくまめ 福豆 1年に1回	だいず				
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
4(水)	 中華丼は にほん はっしょう 日本発祥	主 食 中華丼(下野市産米のご飯)			米		562 22.3 16.6 1.9 中華丼は日本発祥の料理で、豚肉や野菜を炒めたものに調味料を加えて、最後にでんぶん(片栗粉)でとろみをつけて作ります。お店や地域によっては、中華飯・五目あんかけごはん等の呼び方があります。豚肉とたっぷりの野菜で作ります。ご飯と一緒にモリモリ食べましょう。
		主 菜 〃 (具)	ぶた肉 なた	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	でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	
		主 菜 にらまんじゅう(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	ごまあぶら	
		副 菜 だいこん ちゅうか づ 大根の中華漬け		だいこん にんじん	さとう	ごまあぶら	
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
			NEW				
5(木)	 旬の野菜 ブロッコ リー	主 食 栃木県産小麦の黒糖食パンのチーズトースト		チーズ	パン(小麦・乳) 黒さとう		661 28.1 24.2 2.8 ブロッコリーには、小さな緑色のつぶつぶがたくさんついています。その1つひとつが花のつばみで、栄養がたくさんつまっています。収穫しないでおくと、黄色い花が咲きます。旬の時期は、冬から春にかけてです。
		主 菜 ミートボールとポークのカレー煮	ぶた肉 とり肉 だいず	にんじん たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん	じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら	
		副 菜 ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし		サラダあぶら	
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
			NEW				
6(金)	 納豆 パワーに ついて 知ろう	主 食 下野市産米のご飯			米		724 33.4 28.4 1.8 納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作ります。ビタミンB1やカルシウム、食物繊維、ビタミンKが多く含まれ、骨を作るのにも役立ちます。小さなつぶの中は体を元気にするパワーがいっぱいです。
		主 菜 きょう かいま た なっとう 今日も50回混ぜて食べよう!納豆	なっとう				
		副 菜 とりにく だいこん て 鶏肉と大根の照り煮	とり肉	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	さとう でんぶん	サラダあぶら	
		副 菜 えのきたけと小松菜のみそ汁	だしかつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな えのきたけ			
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
9(月)	 春雨 について 知ろう	主 食 下野市産米のご飯			米		596 20.9 16.9 2.1 はるさめは、もやしの原料にもなる緑豆という豆からでんぶんを取り出し、作られます。見た目が、春に降る弱い雨のように細いことから、季節の「春」に「雨」と書くこの名前になったというお話もあります。
		主 菜 しろみざかな 白身魚のチリソースがけ	すけそうたら だいず	にんにく しょうが ねぎ (トマト)	でんぶん さとう パン粉	サラダあぶら ごまあぶら	
		副 菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ		ほうれん草 にんじん もやし	はるさめ さとう	サラダあぶら ごま	
		副 菜 とろりとした食感のとうもろこしとたまごのスープ	たまご	チンゲンサイ ねぎ しょうが とうもろこし	でんぶん	サラダあぶら	
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
10(火)	 乳製品で カルシウム 補給	主 食 栃木県産小麦のミニアップルパン	NEW	りんご	パン(小麦・乳)		599 24.5 23.2 2.2 にほんじんは、カルシウムが不足している人が多くいます。寒くなると残しがちな牛乳ですが、しっかりと飲んでカルシウムをとりましょう。カルシウムの吸収を高めるために、運動をすることも有効です。
		主 菜 ほっこりお腹から温まる鶏肉のクリーム煮	とり肉	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	
		副 菜 はくさい 白菜のフレンチサラダ	ハム	パプリカ はくさい きゅうり		サラダあぶら	
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
12(木)	 小松菜に ついて 知ろう	主 食 ツナそぼろりたまご丼(下野市産米のご飯)			米		607 26.1 20.4 2.4 小松菜は、1年に4〜5回収穫できるため、一年中販売されています。カロテンが多く含まれる緑黄色野菜で、カルシウムが多いことも特徴です。給食でもおなじみの食材ですね。
		主 菜 〃 (具)	まぐろ たまご	しょうが	さとう でんぶん	ごま サラダあぶら	
		副 菜 こまつな 小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし	こまつな もやし えのきたけ にんじん			
		副 菜 にらとじゃがいものみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし にんじん にら	じゃがいも		
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			
13(金)	 栃木生まれの♡の形のいちご	主 食 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)			バセリ にんにく	米	632 24.7 18.3 1.2 JAおやさんからプレゼントされた"とちあいか"は2018年に開発された栃木県のオリジナル品種のいちごです。大粒で食べると甘みが強く酸味の少ない味で、縦に切るとハート型になるのが特徴です。ケーキに使われることも多くみられます。今日はチョコプリンに添えて食べてみましょう。
		主 菜 〃 (チリコンカン)	ぶた肉 ぎゅう肉 だいず あかいんげんまめ	にんじん にんにく たまねぎ (トマト・ブルーシ)		サラダあぶら	
		副 菜 カラフルサラダ		パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
		そ 他 チョコプリン			さとう ココア(カカオ) 米こ		
		そ 他 JAおやさんからいちごのプレゼント"♡の形のとちあいか"	1年に1回	いちご			
		そ 他 ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう			

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ギーです			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
からだ おもに体をつくる	からだ ちょうし 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	
あか 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こごかな かい 小魚・海そう	こめ 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)	炭水化物 脂質	

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい

きょうど しよくぶんか 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
16(月)	どさんこ汁 について 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		618 26.6 16.7 2.3 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。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。
		主菜 モロのトマトソースがけ	モロ		トマト にんにく (ブルー)	米こ さとう	サラダあぶら	
		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 こんにやく	ごま ごまあぶら	
		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	サラダあぶら バター	
		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 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 26.2 27.1 3.7 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。
		主菜 揚げギョーザ(1〜3年1個、4〜6年2個)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぶ	サラダあぶら	
		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	でんぶ	ごまあぶら	
		その他 牛乳		牛にゅう				
18(水)	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)				米 大麦		728 26.3 22.0 2.5 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%まぜて、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。
		主菜 // (ポークカレー)	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ (ブルー・トマト)	じゃがいも カレーウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ トマト)	サラダあぶら	
		副菜 かぶのサラダ	ハム		にんじん かぶ きゅうり	さとう	サラダあぶら	
		その他 乳酸菌で腸活しよういちごのヨーグルト		乳 だっしふん乳	いちご	砂糖 (ゼラチン)		
		その他 牛乳		牛にゅう				
19(木)	しもつけ いっぱい day	主食 下野鶏の照り焼き丼(下野市産米のご飯)				米		567 29.7 13.3 2.4 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。
		主菜 // (具)	とり肉		ねぎ	さとう	サラダあぶら	
		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			
		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		
		その他 牛乳		牛にゅう				
20(金)	ひじきの 栄養	主食 下野市産米のご飯				米		629 27.0 21.8 2.4 ひじきは、細長い茎の部分と、葉や芽の部分 に分けられ、乾燥したものが出回ります。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。
		主菜 ハンバーグおろしソースがけ	とり肉 ぶた肉 だいず		たまねぎ しょうが だいこん	でんぶ	サラダあぶら	
		副菜 ひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ	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 きのこのかきたまみそ汁	だしかつおぶし みそ たまご		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	でんぶ		
		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 31.5 24.5 3.0 今日の揚げパンは、きなこ味です。今年3種 類の揚げパンを作りましたが、この「きな こたっぷり揚げパン」、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 とれるのでおすすめです。
		主菜 焼きかぼちゃのシチュー	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	
		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 とうもろこし		サラダあぶら ドレッシング (みかん・梅・ゆず)	
		その他 牛乳		牛にゅう				
25(水)	韓国の 家庭料理 キムチ	主食 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 27.9 23.5 3.0 キムチは、韓国の漬物で、白菜、にんじん、に んにくなどを唐辛子と漬けた発酵食品です。 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。
		主菜 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 でんぶ	サラダあぶら	
		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	
		その他 牛乳		牛にゅう				
26(木)	甘くて おいしい 冬の白菜	主食 栃木県産米粉のミニ米粉パン				米こパン(小麦・乳)		716 28.5 27.5 2.1 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、よく火を通せ ばとろっと甘みのある白菜を楽しめます。
		主食 煮込みうどん	だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ		にんじん しいたけ ねぎ	うどん		
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(1個)	ちくわ	青のり		米こ	サラダあぶら	
		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	
27(金)	今が おいしい ねぎ	主食 豚肉たっぷり豚丼(下野市産米のご飯)				米		591 24.5 16.9 2.2 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、いっそう甘みが増えて より美味しくなります。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、と ろりとした食感になりおいしいです。
		主菜 // (具)	ぶた肉		たまねぎ	しらたき さとう でんぶ		
		副菜 大根とわかめの即席漬		わかめ	にんじん だいこん しょうが		ごま	
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん ねぎ	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛にゅう				