

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<br>あか          | おもに体の調子を<br>整えるみどり | おもにエネルギーの<br>もとになる<br>きいろ |
| 魚・肉・卵<br>大豆製品           | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう  | 野菜・くだもの・きのこなど             |
| たんぱく質                   | 無機質<br>(カルシウム)     | ビタミン・無機質                  |
|                         |                    | 米・パン・<br>めん・いも            |
|                         |                    | 油・バター<br>ごま               |
|                         |                    | 炭水化物                      |
|                         |                    | 脂質                        |

|                 |              |           |           |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) |
| 630             | 29.7         | 23.1      | 2.1       |

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<br>のねらい   | こんだて   | たんぱく質 | 無機質<br>(カルシウム) | ビタミン・無機質 | 炭水化物  | 脂質 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 塩分<br>(g) | 一口メモ   |
|-------|---|--|-------|----------------|----------|-------|----|-----------------|--------------|-----------|-----------|--|
| 2(月)  | 節分前の<br>はつまつ<br><b>初午</b><br>郷土料理<br>「しもつか<br>れ」<br> | 主食 赤飯<br>ごま塩<br>主菜 鶏肉のねぎ塩焼き<br>副菜 しもつかれ<br>副菜 かんぴょうのたまごとし<br>その他 牛乳  | あずき   |                |          | 米 もち米 |    | 630             | 29.7         | 23.1      | 2.1       | 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」との言い伝えがあり、近所の人たちと分け合う風習があります。                     |
| 3(火)  | 節分<br>行事食<br>  | 主食 ごはん<br>主菜 いわしのかば焼き<br>副菜 もやしときゅうりのたくあん和え<br>副菜 みそけんちん汁<br>その他 福豆<br>その他 牛乳                              |       |                |          | 米     |    | 634             | 24.3         | 20.1      | 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い払い、一年の幸せを願う風習があります。終の枝に、焼き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(水)  | 四川風<br>マーボー<br>豆腐を<br>味わおう  | 主食 ごはん<br>主菜 ギョーザロール<br>主菜 四川風マーボー豆腐<br>副菜 もやしのナムル<br>その他 牛乳   |       |                |          | 米     |    | 656             | 29.1         | 23.2      | 2.0       | 人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場の味を給食用に研究して作りました。辛さはひかえめにしてあるので、ごはんと一緒に食べましょう。   |
| 5(木)  | 旬の野菜<br>ブロッコ<br>リー<br>                             | 主食 黒糖食パン<br>ソフトチーズ<br>主菜 ミートボールのカレー煮<br>副菜 ブロッコリーのサラダ<br>その他 牛乳  |       |                |          | 米     |    | 622             | 23.9         | 20.1      | 2.7       | 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。その一つひとつが花のつぼみで、栄養がたくさんついています。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。茎にも甘みがあり食感もよいので、給食では食べやすく切って使っています。 |
| 6(金)  | 納豆の<br>パワーに<br>ついて<br>知ろう<br>                      | 主食 ごはん<br>主菜 納豆<br>副菜 小松菜のごまみそ和え<br>副菜 豚肉と大根の煮物<br>その他 牛乳  |       |                |          | 米     |    | 620             | 24.0         | 17.5      | 1.6       | 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、食物せんい、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。                                    |
| 9(月)  | 春雨<br>について<br>知ろう   | 主食 ごはん<br>主菜 いかのチリソース<br>副菜 春雨の中華サラダ<br>副菜 とうもろこしとたまごのスープ<br>その他 牛乳  |       |                |          | 米     |    | 593             | 22.2         | 17.4      | 2.2       | 春雨は、もやしの原料にもなる緑豆という豆からでんぷんを取り出し、作られます。春に降る弱い雨のよりに細いことが名前の由来という説があります。  |
| 10(火) | グラタン<br>について<br>知ろう   | 主食 ミニはちみつパン<br>主菜 チキンのグラタン<br>副菜 白菜のコンソメスープ<br>その他 牛乳  |       |                |          | 米     |    | 707             | 25.3         | 27.0      | 2.2       | グラタンは、フランスの郷土料理がもとになっています。今日は、炒めた具材をカップに詰め、小麦粉と牛乳などで作ったホワイトソースをかけた後、オーブンで焼いた手作りグラタンです。   |
| 12(木) | 小松菜に<br>ついて<br>知ろう<br>                             | 主食 ツナそぼろといりたまごの二色丼(ごはん)<br>主菜 // (ツナそぼろ)<br>主菜 // (いりたまご)<br>副菜 小松菜とえのきたけのおひたし<br>副菜 にとじゃがいものみそ汁<br>その他 牛乳 |       |                |          | 米     |    | 641             | 27.9         | 22.4      | 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。カロテンやカルシウム、鉄分などが多く含まれる緑黄色野菜で、成長期のみなさんが必要な栄養をとるために、給食には欠かせない食材です。                                     |
| 13(金) | ハヤシ<br>ライスに<br>ついて<br>知ろう   | 主食 ハヤシライス(ごはん)<br>主菜 // (ハヤシソース)<br>副菜 彩り野菜サラダ<br>その他 県産乳ヨーグルト<br>その他 牛乳                                   |       |                |          | 米     |    | 699             | 22.5         | 21.2      | 2.4       | ハヤシライスは、日本生まれの料理です。名前の由来は、林さんが作ったという説や、林さんが毎日注文したという説、そして、英語で「細切れ」を意味する「ハッシュ」がなまってハヤシライスとなった、などいろいろな説があります。                          |

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) |
|-------------------------|-------------------|--------------------|--|----------------------|--------------|-----------|--------|--------|
| おもに体をつくる<br>あか          |                   | おもに体の調子を<br>整えるみどり |  | おもにエネルギーの<br>もとなるきいろ |              |           |        |        |
| 魚・肉・卵<br>大豆製品           | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう | 野菜・くだもの・きのこなど      |  | 米・パン・<br>めん・いも       | 油・バター<br>ごま  |           |        |        |
| たんぱく質                   | 無機質<br>(カルシウム)    | ビタミン・無機質           |  | 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 まなぶ  
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<br>(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) | 一ロメモ   |
|-------|--|---|----------------|----------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------|--------|--|
| 16(月) | 6年1組の献立  | 主食 ごはん<br>主菜 ぶりとお根のうま煮<br>副菜 ほうれん草のごま和え<br>副菜 白菜と生揚げのみそ汁<br>その他 牛乳  |                |                |                         | 米                                 |              | 717          |           |        |        | 今日は、6年1組が家庭科の時間にたてた献立です。テーマは「和食を知る」です。冬が旬の食材を入れて、和食の献立を考えたいということです。ぶりや、はくさい、だいこんなど、旬の食材を和食で味わいましょう。                                    |
| 17(火) | 野菜がたっぷり給食の焼きそば   | 主食 焼きそば <br>主菜 肉シューマイ(2個)<br>副菜 野菜とたまごの中華スープ<br>その他 牛乳 | ぶた肉 (かつおいわしむろ) | 青のり            | にんじん キャベツ もやし (りんご)     | ちゅうかめん(小麦)                        | サラダあぶら       | 555          |           |        |        | 給食の焼きそばは、野菜がしっかりとれるように、野菜と麺を同じくらい使っています。野菜不足になりがちな麺料理ですが、材料や、料理の組み合わせを工夫して、1食分の献立としてバランスを考えています。                                       |
| 18(水) | 麦を食事にとり入れよう  | 主食 ポークカレーライス(麦ごはん)<br>主菜 // (ポークカレー)<br>副菜 アーモンドサラダ<br>その他 デコボン<br>その他 牛乳   | ぶた肉 とり肉        | だっしふんにゅう       | にんじん にんにく たまねぎ (ブルーネ)   | じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ) | サラダあぶら       | 707          |           |        |        | 麦には食物せんいが多く含まれています。今日の給食では白米に大麦をまぜて、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。皆さんのお家でも取り入れてみてはいかがでしょうか。  |
| 19(木) | しもつけいっぱい day  | 主食 下野鶏の照り焼き丼(ごはん)<br>主菜 // (具)<br>副菜 かんぴょうの昆布和え<br>副菜 かぶのみそ汁<br>その他 牛乳  | とり肉            | ねぎ             | にんじん キャベツ もやし かんぴょう     | さとう                               |              | 624          |           |        |        | 毎月19日の「食育の日」にちなみ、今日は「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和え物や、下野市産の鶏肉を使用した鶏の照り焼き丼です。                     |
| 20(金) | 6年2組の献立  | 主食 ごはん<br>主菜 さばのみそ煮<br>副菜 小松菜ののり和え<br>副菜 のっぺい汁<br>その他 牛乳  | さば みそ          |                | にんじん こまつな もやし           | でんぶん さとう                          | ごまあぶら        | 609          |           |        |        | 今日は、6年2組が家庭科の時間にたてた献立です。テーマは「和食を味わおう」です。和食で栄養バランスの良い献立を考えました。みなさん、和食を味わっておいしく食べましょうということです。2組では、主菜に「さば」、副菜に「のり和え」を選んだ人が多く、人気の組み合わせでした。 |
| 24(火) | 韓国の家庭料理 キムチ  | 主食 キムタクごはん<br>主菜 生揚げの中華炒め<br>副菜 わかめとにらのスープ<br>その他 牛乳  | 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 | 626          |           |        |        | 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などといっしょに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、人気のキムタクごはんです。                       |
| 25(水) | 茎わかめについて知ろう   | 主食 ごはん<br>主菜 ハンバーグのおろしソースがけ<br>副菜 茎わかめのきんぴら<br>副菜 白菜とえのきたけのみそ汁<br>その他 牛乳  | とり肉 ぶた肉 だいた    |                | トマト たまねぎ にんにく しょうが だいこん | でんぶん さとう                          | サラダあぶら       | 623          |           |        |        | 普段食べているわかめは、葉のやわらかいところですが、今日は中心の茎の部分を細く切ったものを使っています。少しかたいので、よくかんで、歯ごたえを楽しみましょう。また、含まれる栄養は茎の方が多です。                                      |
| 26(木) | 食物せんい たっぴり給食  | 主食 きなこ揚げパン<br>主菜 白いんげん豆のシチュー<br>副菜 大根のサラダ<br>その他 牛乳   | きなこ(大豆)        |                |                         | パン(乳・小麦) さとう                      | サラダあぶら       | 664          |           |        |        | 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。   |
| 27(金) | 今がおいしいねぎ      | 主食 豚丼(ごはん)<br>主菜 // (具)<br>副菜 小松菜のごま酢和え<br>副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁<br>その他 牛乳   | ぶた肉 かまぼこ       |                | たまねぎ                    | しらたき さとう でんぶん                     | ごま           | 617          |           |        |        | みなさんがよく食べている白い部分を食べるねぎは、長ねぎとも呼ばれます。ねぎの旬は11~2月で、今がおいしい時期です。特にとても寒い時期は、いっそう甘みが増し、加熱すると、とろりとした食感になります。今日はみそ汁で味わいましょう。                     |