

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。

2月		給食献立予定表		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とになるきいろ				
		魚・肉・卵 大豆製品		牛乳・乳製品・ 小豆・海苔		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	
2(月)	節分前のはつづま 初年郷土料理「しもつかれ」 	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」といふなどの言い伝えがあり、近所の入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。
		ごま塩								ごま		
		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		
		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	さけがす			
		かんぴょう料理の代表☆かんぴょうのたまごじ				だしかつおぶし・たまご		ほうれん草・にんじん・かんぴょう	てんぷら			
その他		牛乳										
3(火)	節分行事食 	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い払い、一年の幸せを願う風習があります。柵の枝に、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。
		いわしのかば焼き				いわし		しょうが	てんぷら・さとう	サラダあぶら		
		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		
		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	さいいも・こんにやく	サラダあぶら		
		福豆 1年に1回				だいず						
その他		牛乳										
4(水)	中華丼は日本発祥 	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、最後にでん粉(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。
		〃 (具)				ぶた肉・なると		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	てんぷら	サラダあぶら・ごまあぶら		
		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	こおきこ	ごまあぶら		
		大根の中華漬け						だいこん・にんじん	さとう	ごまあぶら		
		牛乳										
その他		NEW										
5(木)	旬の野菜 ブロッコリー 	栃木県産小麦の無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つひとつが花のつぼみで、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。
		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・さやいも・えんげい	じゃがいも・さとう・でんぷら	サラダあぶら		
		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		
		牛乳										
		納豆										
6(金)	納豆パワーについて知ろう 	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が豊富に含まれ、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います。
		今日も50回混ぜて食べよう!納豆				なとう						
		鶏肉と大根の照り煮				とり肉		にんじん・さやいも・えんげい・ごぼう・だいこん	さとう・でんぷら	サラダあぶら		
		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				
		牛乳										
9(月)	春雨について知ろう 	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ぷんを取り出し、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。
		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)	てんぷら・さとう・パン粉	サラダあぶら・ごまあぶら		
		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		
		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	てんぷら	サラダあぶら		
		牛乳										
10(火)	乳製品でカルシウム補給 	栃木県産小麦のミニアップルパン							りんご			599 24.5 23.2 2.2 日本人は、カルシウムが不足している人が多くいます。寒くなると残しかちな牛乳ですが、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。
		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・タリンビース・たまねぎ・マッシュルーム	マカロニ・ホウワイドル(小麦・乳)	サラダあぶら		
		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		
		牛乳										
		ツナそぼろいりたまご丼(下野市産米のご飯)										
12(木)	小松菜について知ろう 	〃 (具)				まぐろ・たまご		しょうが	さとう・でんぷら	ごま・サラダあぶら		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。給食でもなじみの食材ですね。
		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				
		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			
		牛乳										
		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)				ぶた肉・きゅうり・だいず・あかいんげい豆		にんじん・にんにく・たまねぎ(トマト・パルーン)		サラダあぶら		
13(金)	栃木生まれの形のいちご 	〃 (チリコンカン)							パプリカ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング		632 24.7 18.3 1.2 JAおやま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。
		カラフルサラダ							さとう・ココア(カカオ)・蜜			
		チョコプリン										
		JAおやまさんからのいちごのプレゼント"形のどちあいか"						いちご				
		牛乳										

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。

2月 給食献立予定表		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) たんばく質 (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				
日曜	今日の給食のねらい	こんだて		たんばく質	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	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	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	こんにやく	ごま ごまあぶら		16.7
		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		2.3
		その他	牛乳		牛乳						
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)		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	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 てんぷん		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	てんぷん	ごまあぶら			27.1
		その他	牛乳		牛乳						3.7
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	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%混ぜて、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。一ローロをよく噛んで食べましょう。	
		主菜	// (ポークカレー)			にんじん にんにく たまねぎ(ブルー・トマト)	じゃがいも カレー粉(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	ハム		にんじん かぶ きゅうり	さとう		サラダあぶら		22.0
		その他	乳酸菌で腸活しよういちごのヨーグルト	NEW	乳、だっしゅん乳	いちご	砂糖(ゼラチン)				2.5
		その他	牛乳		牛乳						
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)	NEW			米		567	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		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 ほうさい	じゃがいも				2.4
その他	牛乳		牛乳								
20(金)	ひじきの栄養	主食	下野市産米のご飯				米		629	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	てんぷん	サラダあぶら	27.0		
		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	21.8		
		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	てんぷん				2.4
		その他	牛乳		牛乳						
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	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」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。たんばく質も取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	牛乳	にんじん かぼちゃ たまねぎ	ホワイトソース(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 とうもろこし			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		牛乳				3.0		
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		ほうさい(キムチ・りんご) たかあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	662	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 とうり肉 みそ(韓国) 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 てんぷん		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		牛乳				3.0		
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				黒豆パン(小麦・乳)		716	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 とうり肉 あぶらあげ		にんじん しいたけ ねぎ	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 ほうさい		さとう	ごま		2.1
		その他	牛乳		牛乳						
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	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くなります。炒め物や煮物、今日のようのみそ汁など、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 てんぷん			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		ごま			16.9
		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				2.2
		その他	牛乳		牛乳						