

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ギーです					
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

エネルギー  
(kcal)  
たんぱく質  
(g)  
脂質  
(g)  
塩分

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	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	一口メモ
2(月)	 節分前の はつま <b>初午</b> 行事食 郷土料理 「しもつかれ」	主食 赤飯	小豆				米 もち米		826 36.8 26.7 2.9 栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、2月の初午(はつま)の日に、赤飯とともに稲荷(いなり)神社にお供えする料理です。今年の初午は、節分の前日になっています。「7軒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。
		主菜 ごま塩						ごま	
		主菜 鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	
		副菜 しもつかれ	さけ 油揚げ 大豆		人参	大根	酒かす		
		副菜 かんぴょうのたまごとし	だしかつお節 卵		ほうれん草	かんぴょう	てん粉		
		その他 牛乳		牛乳					
3(火)	 節分 行事食	主食 ご飯					米		861 32.3 24.5 2.6 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ひ払い、一年の幸せを願う風習があります。柊(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。
		主菜 いわしのかば焼き	いわし				てん粉 砂糖	サラダ油	
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	かつお節		人参	たくあん もやし きゅうり		ごま	
		副菜 みそけんちん汁 	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油	
		その他 福豆	大豆						
		その他 牛乳		牛乳					
4(水)	八宝菜について 知ろう	主食 ご飯					米		784 35.0 17.9 2.3 八宝菜はもともと中国の料理です。八宝菜の名前に含まれている「八」は、8種類の具を入れるという意味ではなく「たくさん」という意味をもっています。まるで、たくさんの宝を集めて作ったようだと、その名前が付けられたそうです。
		主菜 八宝菜	豚肉 えび いか		人参 チンゲンサイ	生姜 白菜 しいたけ 竹の子	でん粉	サラダ油	
		主菜 にらまんじゅう(2個)	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 こんにゃく	ごま油	
		副菜 大根の中華漬け				大根	砂糖	ごま油	
		その他 牛乳		牛乳					
5(木)	 旬の野菜 ブロッコリー	主食 黒糖食パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		791 30.0 23.9 3.4 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す。花が咲く前の栄養が詰まったつぼみの部分を食べます。収穫せずに放っておくと、黄色い花がたくさん咲きます。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、給食では皮をむいて使います。
		主菜 ソフトチーズ		チーズ					
		主菜 ミートボールのカレー煮	豚肉 鶏肉 大豆		人参	玉ねぎ 枝豆(大豆) 生姜 にんにく	じゃがいも 砂糖 てん粉	サラダ油	
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
6(金)	 納豆 パワーについて 知ろう	主食 ご飯					米		801 32.7 19.7 2.5 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。納豆には、ビタミンB1やカルシウム、食物繊維、ビタミンKが多く含まれます。ビタミンKは、骨を作るのに役立ちます。小さなつぶの中に体を元気にするパワーがたくさん入っています。
		主菜 納豆	納豆						
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉 だしかつお節		人参 いんげん	生姜 大根	砂糖	サラダ油	
		副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		人参 小松菜	えのきたけ			
		その他 デコポン				デコポン			
		その他 牛乳		牛乳					
9(月)	 春雨 について 知ろう	主食 ご飯					米		815 30.6 20.7 2.9 給食のはるさめは、緑豆もやしの原料である緑豆という豆からでんぶんを抽出して作られています。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細いことから、この名前がついたそうです。
		主菜 いかのチリソース	いか			にんにく 生姜 ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	
		副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ			ほうれん草 人参	もやし	春雨 砂糖	サラダ油 ごま	
		副菜 とうもろこしとたまごのスープ	卵		チンゲンサイ	ねぎ 生姜 とうもろこし	でん粉	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
10(火)	 小松菜について 知ろう	主食 ツナそぼろといりたまごの二色丼(ご飯)					米		864 35.2 27.2 2.9 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すが、野菜の中では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 //(ツナそぼろ)	まぐろ			生姜	砂糖	ごま	
		主菜 //(いりたまご)	卵				砂糖	サラダ油	
		副菜 小松菜ともやしのお浸し	かつお節		小松菜 人参	もやし			
		副菜 にらとじゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参 にら		じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
12(木)	グラタンについて 知ろう	主食 ミニパイパン					パイナップル	パン(小麦・乳)	901 33.0 32.0 2.9 グラタンは、フランスで生まれた郷土料理が原形といわれています。料理の表面が焦げる程度までオーブンなどで調理する料理をさします。グラタンは調理法の名前でもあるため、フランスではマカロニを入れたグラタンだけでなく、デザートを意味することもあります。
		主菜 チキンのグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ ホワイトルウ(小麦・乳) パン粉	大豆クリーム サラダ油	
		副菜 白菜のコンソメスープ	ベーコン		人参	白菜 玉ねぎ			
		その他 牛乳		牛乳					
13(金)	ハヤシライスについて 知ろう	主食 ハヤシライス(ご飯)					米		824 26.8 24.8 2.7 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、林さんが、毎日注文した、牛肉を細切りにした料理の「ハッシュ・ド・ビーフ」(ハッシュ=英語で「細切れ」を意味する、ビーフ=牛肉のこと)がなまってハヤシライスとなったなど様々です。
		主菜 //(ハヤシライスのソース)	豚肉		人参 グリンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	ハヤシルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	
		副菜 フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
		その他 チョコプリン					砂糖 ココア(カカオ) 米粉	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g 塩分2.5g未満

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ギーです					
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。	
一口メモ	
852	どさんこ汁の「道産子(どさんこ)」とは「北海道で生まれたもの」を意味します。北海道は広い大地でたくさんの作物が育ち、酪農や漁業も盛んです。どさんこ汁は、北海道でとれるじゃがいも、人参、とうもろこしなどの食材をたくさん使った体が温まる汁物です。
34.8	
19.6	
2.9	
772	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。
32.8	
31.6	
4.3	
904	麦には食物繊維が豊富に含まれています。給食の麦ごはんは白米に対して10%の大麦を入れています。食べていて、違和感はないと思います。
29.5	
23.5	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。
2.9	
837	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。
32.8	
24.2	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。
2.9	
870	ひじきは、細長い茎の部分と、葉や芽のように出ている部分に分けられて、乾燥したものが出回ります。今日のひじきの炒め煮は、芽の部分を使っていて、芽ひじきや米ひじきと呼ばれています。
34.2	
26.1	料理するときはたっぷりの水に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。
3.1	
780	白菜は、冬が旬の野菜です。鍋料理の他にも、つけもの、サラダ、炒め物、煮物など、どんな料理や味付けにも合います。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むことができます。
29.5	
18.5	
2.6	
784	キムチは日本でもおなじみの韓国の漬け物で、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それぞれの家で「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キムタクご飯です。
32.2	
26.1	
3.8	
873	給食で人気のココア揚げパンは、給食室で手作りしています。
31.0	油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココアの風味を味わいましょう。
33.7	
2.6	
856	みなさんがよく食べている白い部分を食べるねぎは、長ねぎとも呼ばれています。ねぎの旬は11～2月で、今がおいしい時期です。特に1～2月の極寒期は糖度が上がり、いっそう甘みが増します。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。
30.8	
24.7	
2.9	

日曜	今日の給食のねらい	献立	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	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分
16(月)	どさんこ汁を知ろう	主食 ご飯 主菜 モロのトマトソース 副菜 きんぴらごぼう 副菜 どさんこ汁 その他 牛乳					米		
17(火)	野菜がたっぷり給食の焼きそば	主食 焼きそば 主菜 焼き餃子(3個) 副菜 野菜とたまごの中華スープ その他 牛乳	豚肉	青のり	人参	キャベツ もやし (りんご)	中華麺(小麦)	サラダ油	
18(水)	麦を食事に取り入れよう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 かぶのサラダ その他 豆乳と苺のパンナコッタ その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルーベリー)	じゃがいも カレールー(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・ココナッツ・カカオ)	サラダ油	
19(木)	しもつけいっぱいday	主食 下野鶏の照り焼き丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 かんぴょうとほうれん草のお浸し 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉			ねぎ	砂糖		
20(金)	ひじきの栄養	主食 ご飯 主菜 ハンバーグのおろしソースがけ 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 きこのかきたまみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 大根	てん粉 砂糖		
24(火)	甘くておいしい冬の白菜	主食 ご飯 主菜 白身魚のレモン煮 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	たら			レモン	てん粉 砂糖	サラダ油	
25(水)	韓国の家庭料理キムチ	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げの中華炒め 副菜 わかめとにらのスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	豚肉			白菜キムチ(りんご)たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	
26(木)	給食の人気メニューココア揚げパン	主食 ココア揚げパン 主菜 かぼちゃのシチュー 副菜 大根のサラダ その他 牛乳	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	ホワイトルー(小麦・乳)	サラダ油	
27(金)	今がおいしいねぎ	主食 豚丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜の磯香和え 副菜 じゃがいもと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 かまぼこ			玉ねぎ	しらたき 砂糖 てん粉		