

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	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	今月の献立のねらい 郷土の食文化を学ぶ	
			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		
2(月)	節分前の はつうま 初午 行事食 郷土料理 「しもつかれ」	赤飯	小豆						米 もち米	826	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、2月の初午(はつうま)の日に、赤飯とともに稻荷(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らない」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。
		ごま塩							ごま	36.8	
		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	26.7	
		副菜 しもつかれ	さけ 油揚げ 大豆		人参	大根	酒かす			2.9	
		副菜 かんぴょうのたまごとじ	だしあつお節 卵		ほうれん草	かんぴょう	でん粉				
		その他 牛乳		牛乳							
3(火)	節分 行事食	主食 ご飯						米		861	節分は、名前の通り季節を分ける時期のこと、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い払い、一年の幸せを願う風習があります。終(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					でん粉 砂糖	サラダ油	32.3	
		副菜 もやしあ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	24.5	
		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	砂糖	サラダ油	2.6	
		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	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		35.0	
		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		17.9	
		副菜 大根の中華漬け				大根	砂糖	ごま油		2.3	
		その他 牛乳		牛乳							
5(木)	旬の野菜 ブロッコリー	黒糖食パン						パン(小麦・乳) 黒砂糖		791	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つまつ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。
		ソフトチーズ		チーズ						30.0	
		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 でん粉	サラダ油		23.9	
		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		3.4	
		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	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							32.7	
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉 だしあつお節		人参 いんげん	生姜 大根	砂糖	サラダ油		19.7	
		副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁	だしあつお節 豆腐 みそ		人参 小松菜	えのきたけ				2.5	
		その他 デコポン				デコポン					
		その他 牛乳		牛乳							
7(土)	春雨について 知ろう	主食 ご飯						米		815	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ぷ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		30.6	
		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		20.7	
		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		2.9	
		その他 牛乳		牛乳							
8(日)	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	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。カルシウム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 ハ (ツナそぼろ)	まぐろ			生姜	砂糖	ごま		35.2	
		主菜 ハ (いりたまご)	卵				砂糖	サラダ油		27.2	
		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				2.9	
		副菜 にらとじやがいものみそ汁	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 ミニパインパン					パイナップル	パン(小麦・乳)		901	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		33.0	
		副菜 白菜のコンソメスープ	ベーコン		人参	白菜 玉ねぎ				32.0	
		その他 牛乳		牛乳						2.9	
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	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、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つたなど様々です。
		主菜 ハ (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		26.8	
		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			24.8	
		その他 チョコプリン					砂糖 ココア(カカオ) 米粉	サラダ油		2.7	
		その他 牛乳		牛乳							

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	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	今月の献立のねらい 郷土の食文化を学ぶ
			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	5群	6群			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16(月)	どさんこ汁を知ろう	主食 ご飯				米			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。
		主菜 モロのトマトソース	モロ	トマト	(ブルーン)	でん粉 砂糖	サラダ油	34.8		
		副菜 きんぴらごぼう		人参 さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油	19.6		
		副菜 どさんこ汁	豚肉 だしあつお節 みそ	人参	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油 バター	2.9		
		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 焼きそば	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	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。
		主菜 焼き餃子(3個)	鶏肉 豚肉 大豆	にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	32.8		
		副菜 野菜とたまごの中華スープ	豆腐 卵	人参 チンゲンサイ	しいたけ	じゃがいも でん粉	ごま油	31.6		
		その他 牛乳		牛乳				4.3		
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)				米 大麦			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。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。
		主菜 ハ (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ (ブルーン)	じゃがいも カレールウ (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	29.5	
		副菜 かぶのサラダ	ハム		人参	かぶ きゅうり	ドレッシング(レモン ライム ゆず)		23.5	
		その他 豆乳と苺のパンナコッタ	豆乳			いちご (りんご)	砂糖 でん粉		2.9	
		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(ご飯)				米			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。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 ハ (具)	鶏肉		ねぎ	砂糖			32.8	
		副菜 かんぴょうとほうれん草のお浸し	かつお節	ほうれん草 人参	もやし かんぴょう				24.2	
		副菜 白菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参 小松菜	白菜			2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
20(金)	ひじきの栄養	主食 ご飯				米			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。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。
		主菜 ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆	トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 大根	でん粉 砂糖			34.2	
		副菜 ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ だしあつお節 みそ	ひじき	人参 いんげん	こんにゃく 砂糖	サラダ油	26.1		
		副菜 きのこのかきたまみそ汁	だしあつお節 みそ 卵		人参	玉ねぎ しめじ えのき たけ ねぎ	でん粉	3.1		
		その他 牛乳		牛乳						
24(火)	甘くておいしい冬の白菜	主食 ご飯				米			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。生で食べるといみみずくちゅうしゃき感を味わうことができ、よく火を通して甘みのある白菜を楽しむことができます。
		主菜 白身魚のレモン煮	たら		レモン	でん粉 砂糖	サラダ油	29.5		
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参	キャベツ きゅうり		18.5		
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 白菜	里芋 ごま	2.6		
		その他 牛乳		牛乳						
25(水)	韓国の家庭料理キムチ	主食 キムタクご飯	豚肉		白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	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。	
		主菜 生揚げの中華炒め	生揚げ 鶏肉 みそ (牡蠣)	小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油	32.2		
		副菜 わかめとにらのスープ		わかめ	人参 にら	ねぎ		26.1		
		その他 アーモンド小魚		かたくちいわし		砂糖	アーモンド	3.8		
		その他 牛乳		牛乳						
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				パン(乳・小麦) 砂糖 (カカオ・乳)	サラダ油	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。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。	
		主菜 かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ バセリ	玉ねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	31.0		
		副菜 大根のサラダ			人参	大根 きゅうり	砂糖 ドレッシング(みかん梅 ゆず)	33.7		
		その他 牛乳		牛乳				2.6		
27(金)	今がおいしいねぎ	主食 豚丼(ご飯)				米		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。	
		主菜 ハ (具)	豚肉 かまぼこ		玉ねぎ	しらたき 砂糖 でん粉		30.8		
		副菜 小松菜の磯香和え	かつお節	のり	小松菜 人参	もやし		24.7		
		副菜 じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参	ねぎ	じゃがいも	2.9		
		その他 牛乳		牛乳						