

# 2月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	こんだて	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
3(月)	節分行事食 	主食 ごはん 主菜 いわしの梅煮 副菜 にらと卵の炒め物 副菜 さつま汁 その他 福豆 その他 牛乳	いわし			うめ	砂糖 でん粉		809 kcal 33.5 g 23.7 g	節分には「福は内、鬼は外」と言いながら炒った豆をまいて鬼を追い払い、一年の幸せを願います。他にも、糀(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まよけにしたり、大阪発祥の太巻きをだまて食べる恵方巻の風習があります。
4(火)	きな粉について知ろう 	主食 きなこ揚げパン 主菜 ポトフ 副菜 海藻サラダ その他 いよかん1切れ その他 牛乳	きなこ(大豆)		にんじん さやいんげん	玉ねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも	サラダ油	830 kcal 30.0 g 27.9 g	きな粉は、大豆をいって粉末にしたものです。粉末にすることで、大豆に含まれるたんぱく質の吸収を高め、消化も良くなります。和菓子の材料として使われることが多い食材です。
5(水)	中国野菜「チンゲン菜」について知ろう	主食 ごはん 主菜 えびしゅうまい(3個) 主菜 生揚げのマーボー炒め 副菜 チンゲン菜ともやしのソテー その他 牛乳	えび たら		玉ねぎ	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ だけのこ	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	サラダ油	882 kcal 33.9 g 26.8 g	チンゲン菜は中国野菜の一つで、病気から体を守ってくれるカロテンやビタミンCが多く含まれています。クセがなく食べやすいので、スープや炒め物、おひたしなどいろいろな料理に使われます。
6(木)	日本生まれ「カレーうどん」 	主食 ミニ米粉パン 主食 カレーうどん 主菜 いかの天ぷら その他 白菜とじゃこのゆず香り和え その他 牛乳	だしかつお節 とり肉 油揚げ		にんじん ほろれんげ	玉ねぎ ねぎ	うどん カレールー(小麦)	サラダ油	848 kcal 35.6 g 30.2 g	カレーうどんは、東京のお店で、和食のうどんとカレーが組み合わさって生まれた料理と言われています。かつお節ととただししをカレー粉としょうゆで味付けして仕上げます。寒い日にぴったりのめん料理です。
7(金)	初午行事食 郷土料理の「しもつかれ」 	主食 赤飯 主菜 ごま塩 主菜 鶏肉のごまみそ焼き 副菜 しもつかれ 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	あずき				米 もち米	ごま	854 kcal 41.4 g 27.1 g	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午の日に、赤飯といっしょに稲荷神社にお供えする料理です。給食では、酒かすを少なくして食べやすいように工夫しています。苦手な人も少しは食べてみましょう。
10(月)	納豆について知ろう	主菜 ごはん 主菜 納豆 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 その他 牛乳	大豆		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	砂糖	サラダ油	797 kcal 31.8 g 22.2 g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させた食品です。生の大豆に比べると消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンB1・B12なども合成されます。また、カルシウムの吸収を助ける役割も持っています。
12(水)	栃木県の郷土料理「のっぺい汁」	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 白菜と小松菜のからし和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	さば みそ		小松菜 にんじん	白菜		ごま	793 kcal 33.3 g 20.3 g	のっぺい汁は栃木県の郷土料理ですが、日本各地に似た料理が伝わっています。根菜類の野菜や、こんにゃくなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみをつけて作ります。
13(木)	ミートソースについて知ろう	主食 スパゲティミートソース(めん) 主菜 // (ミートソース) 副菜 もやしときゅうりの和風サラダ その他 チーズドッグ その他 牛乳	豚肉 赤えんどうまめ		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ		サラダ油	825 kcal 35.5 g 27.4 g	「ボロネーゼソース」のことを、日本では「ミートソース」と呼んでいます。ひき肉とにんじんや玉ねぎなどの香味野菜のみじん切りを、赤ワインやトマトと一緒にじっくりと煮込んで作ります。
14(金)	切干大根について知ろう	主食 キムチチャーハン 主菜 揚げぎょうざ(3個) 副菜 切干大根の中華サラダ 副菜 野菜と卵の中華スープ その他 牛乳	豚肉		にんじん	にんにく 白菜 玉ねぎ りんご しょうが	米 砂糖	サラダ油	805 kcal 31.1 g 27.2 g	切干大根は、大根を細く切って天日で干して乾燥させたものです。干すことで長期保存ができ、甘みも増しておいしくなります。食物せんいを多く含んでいるので、腸の働きをよくする効果があるとされています。

# 2月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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ゲンです

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです		エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ			
17(月)	朝食レシピ優秀作品(吉田西小)	主食 <sup>やさしい</sup> 野菜たっぷり衣笠丼(ごはん)			米	821 kcal 32.2 g 24.8 g	今回の朝食レシピ優秀作品は吉田西小学校代表の「野菜たっぷり衣笠丼」です。衣笠丼は、京都のご当地料理の一つで、油揚げとねぎを甘辛く味付けし、卵でとじた料理です。		
		主菜 //	だしかつお節 油揚げ 卵	にんじん	ぶなしめじ ねぎ			砂糖	
		副菜 くきわかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん			ごぼう	砂糖 こんにゃく サラダ油 ごま
		副菜 小松菜と豆腐のみそ汁	みそ 豆腐	だし煮干し	小松菜 にんじん			ねぎ	
		その他 牛乳		牛乳					
18(火)	寒ぶりを味わおう	主食 ごはん			米	882 kcal 33.9 g 25.4 g	ブリは成長にともなって名前が変わるので「出世魚」といわれています。15cm位までを「ワカシ」、40cmになると「イナダ」、90cm以上を「ブリ」と呼びます。旬は、「寒ブリ」といわれるように「冬」で、脂がたっぷりのっておいしくなります。		
		主菜 ぶりと大根のうま煮	ぶり		にんじん			しょうが だいこん	砂糖 でん粉 サラダ油
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	かつお節		小松菜			もやし えのきたけ うめ (りんご)	
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だし煮干し わかめ	にんじん			玉ねぎ	じゃがいも
		その他 牛乳		牛乳					
19(水)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん			米	807 kcal 33.9 g 24.4 g	毎月19日の「食育の日」に合わせて行う「しもつけいっぱいday」、今日は栃木県産の豚肉と卵、にらを炒めた料理です。味付けには、県産大豆を使って作られたみそを使っています。		
		主菜 豚肉と卵とにらのみそ炒め	豚肉 卵 みそ (かき)		にら			しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖 サラダ油
		副菜 白菜の昆布和え		こんぶ	にんじん			白菜 きゅうり	ごま油
		副菜 かんぴょうのすまし汁	豆腐 だしかつお節		にんじん 小松菜			かんぴょう	
		その他 牛乳		牛乳					
20(木)	「ナン」と「キーマカレー」はどこの料理?	主食 ナン			ナン(小麦)	771 kcal 30.8 g 25.1 g	「ナン」と「キーマカレー」は、インドの料理です。「ナン」は、タンドールという釜で焼いて作ります。キーマは、インドの言葉で、細かいという意味で、細かい肉のひき肉を使います。他の野菜も、すべて細かくみじん切りにしています。		
		主菜 キーマカレー	豚肉 牛肉		玉ねぎ にんじん トマト			にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ	カレールウ(小麦) 油
		副菜 マセドアンサラダ	サラダチキン		にんじん			きゅうり レモン	じゃがいも サラダ油
		その他 フルーツヨーグルト		ヨーグルト				パイナップル もも みかん	砂糖
		その他 牛乳		牛乳					
21(金)	高野豆腐について知ろう	主食 ごはん			米	803 kcal 39.7 g 21.0 g	高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれ、文字のとおり豆腐を凍らせて熟成させた後に乾燥させた保存食です。実は寒い冬の時期に豆腐を屋外に放置してしまっただけで、ぐうぜんにできたといわれています。		
		主菜 めばるの照り焼き	めばる					砂糖 でん粉	
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつお節		小松菜 にんじん			もやし	
		副菜 大根と高野豆腐のとりそぼろ煮	とり肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん			しょうが だいこん	でん粉 砂糖 サラダ油
		その他 牛乳		牛乳					
25(火)	豚肉について知ろう	主食 豚丼(ご飯)			米	825 kcal 28.8 g 25.5 g	豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つビタミンで、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物を体の中でエネルギーに変える働きがあります。ビタミンというと、野菜や果物にたくさん含まれているイメージが強いですが、ビタミンB1の多い豚肉と野菜を組み合わせる食べ方が大切です。		
		主菜 //	豚肉					玉ねぎ	砂糖 しらすでん粉
		副菜 野菜の即席漬け			にんじん さやいんげん			キャベツ きゅうり	ごま
		副菜 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し わかめ				だいこん	
		その他 牛乳		牛乳					
26(水)	おひたしについて知ろう	主食 ごはん			米	823 kcal 35.1 g 18.1 g	野菜をゆでて、しょうゆか、だししょうゆをかけた料理をおひたしといいます。学校では、成長に必要な栄養素「カルシウム」をとるために、今日のようなほうれん草やキャベツの入ったおひたしができます。		
		主菜 モロの甘酢あんかけ	モロ		にんじん ビーマン			玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 サラダ油
		副菜 キャベツとほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん			キャベツ もやし	
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し				ねぎ	じゃがいも
		その他 牛乳		牛乳					
27(木)	甘くておいしい冬の白菜	主食 食パン			パン(小麦・乳)	882 kcal 31.8 g 29.7 g	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。今日は、ホワイトソースで煮込んだクリーム煮にしました。白菜の甘味とおいしさを味わいましょう。		
		主菜 チョコレートクリーム						チョコクリーム(乳)	
		主菜 プレーンオムレツ	卵						でん粉 サラダ油
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			にんじん			キャベツ とうもろこし	
		副菜 白菜のクリーム煮	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ			白菜 玉ねぎ	じゃがいも ホワイトソース(小麦・乳)
その他 牛乳		牛乳							
28(金)	牛乳の働きを知ろう	主食 ビビンバ丼(ごはん)			米	831 kcal 30.1 g 23.4 g	牛乳はパンの日でもご飯の日でも毎日給食に登場します。それは成長期に必要な骨や歯を作るカルシウムの量が多いことと、カルシウムの吸収が良いためです。寒い冬は残りがちですが、毎日飲んで、丈夫な骨や歯を作りましょう。		
		主菜 //	豚肉 みそ					にんにく	砂糖 ごま油
		副菜 もやしと小松菜のナムル			小松菜 にんじん			大豆もやし	ごま油
		副菜 春雨とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん			ねぎ	はるさめ ごま油 ごま
		その他 アセロラゼリー						アセロラ	砂糖
その他 牛乳		牛乳							