

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)

※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

Table with 3 columns: 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). Includes sub-headers like 魚・肉・卵, 牛乳・乳製品, etc.

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。

Main menu table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて (Main, Side, Dessert), 使用食品, エネルギー, ねらい. Includes dates like 1(木), 2(金), 5(月), etc.

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)

※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 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 | | |
| 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 | | |

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 | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | 一口メモ |
|-------|--------------|---|----------|-------------|---|----------------------------|-----------------------|--------------|-----------|--------|--------|---|
| 16(金) | 納豆パワーについて知ろう | 主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 チンゲン菜とたまごの炒め物 副菜 豚汁 その他 牛乳 | 納豆 | | チンゲンサイ にんにく もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 米 でんぶ | サラダあぶら サラダあぶら | 614 | 26.9 | 19.0 | 1.7 | 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。また、お腹の環境を整えるはたらきがあるので積極的にとりたい食品です。 |
| 19(月) | しもつけいっぱいday | 主食 ごはん 主菜 鶏肉のから揚げ 副菜 小松菜の梅かつお和え 副菜 にとたまごのみそ汁 その他 牛乳 | 鶏肉 | | にんにくしょうが こまつな もやし うめ(大豆・りんご) | 米 でんぶ | サラダあぶら サラダあぶら | 637 | 27.2 | 20.2 | 2.0 | 毎月19日は食育の日「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農作物を味わいましょう。 |
| 20(火) | 旬の野菜ブロッコリー | 主食 黒糖パン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 ブロッコリーのサラダ その他 牛乳 | | | にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん | パン(小麦・乳) 黒さとう じゃがいも さとう | サラダあぶら サラダあぶら | 610 | 24.4 | 19.3 | 2.3 | 冬が旬の野菜ブロッコリーは、花が咲く前の栄養がたっぷりつばみの部分を食べます。ビタミンCが特に多く、かぜやインフルエンザから体を守るのに役立ちます。 |
| 21(水) | どさんこ汁を知ろう | 主食 ごはん 主菜 マスの照り焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 どさんこ汁 その他 牛乳 | マス | | にんじん にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく | 米 さとう でんぶ | サラダあぶら バター サラダあぶら | 606 | 28.4 | 17.1 | 2.2 | 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がんが育ち、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、にんじん、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。 |
| 22(木) | もやしについて知ろう | 主食 豚肉と切り干し大根のピビンパ(ごはん) 主菜 // (豚肉と切り干し大根のピビンパ(具)) 副菜 チンゲン菜ともやしのナムル 副菜 春雨スープ その他 牛乳 | 豚肉 あぶらあげ | | にんにくしょうが だいこん しいたけ にんじん チンゲンサイ もやし | 米 さとう | サラダあぶら ごまあぶら ごまあぶら | 603 | 23.0 | 19.8 | 2.2 | もやしは、穀類や豆類の種子を水に浸して発芽→成長させたものです。一般的に食べられているもやしは、緑豆という豆から作られるもやしです。ほかに大豆もやしや小豆の仲間のブラックマツペもやしがあります。 |
| 26(月) | あじを味わおう | 主食 ごはん 主菜 あじフライ その他 キャベツの昆布漬け 副菜 大根とわかめのみそ汁 その他 牛乳 | あじ | | (りんご) わかめ だしにぼし | パンこ こむぎこ | サラダあぶら | 576 | 21.9 | 16.7 | 2.2 | あじは、身にほどよい脂がのり、くせがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつけました。あじは体を作るたんぱく質や、脳の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。 |
| 27(火) | 今がおいしいねぎ | 主食 鶏の照り焼き丼(ごはん) 主菜 // (鶏の照り焼き丼の具) 副菜 ほうれん草ともやしのごま和え 副菜 白菜のみそ汁 その他 牛乳 | 鶏肉 | | ピーマン ねぎ ほうれん草 にんじん もやし | 米 さとう でんぶ | ごま | 623 | 26.9 | 19.8 | 2.4 | 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。夏のものよりも太くてみずみずしく、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。 |
| 28(水) | 出世魚ぶりについて知ろう | 主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜と白菜のからし和え 副菜 豆乳仕立てのみそ汁 その他 牛乳 | ぶり | | にんじん だいこん しょうが こまつな にんじん ほうさい | 米 さとう でんぶ | サラダあぶら | 707 | 30.4 | 24.8 | 1.9 | 成長にともない呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」から「ぶり」になります。産卵期前まで脂がのる冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。 |
| 29(木) | 大豆ミートを知ろう | 主食 ミートサンド(コッペパン横スライス) 主菜 // (具) 副菜 フレンチサラダ 副菜 ポトフ その他 牛乳 | ぶた肉 だいず | | にんじん トマト たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし | パン(小麦・乳) パンこ さとう | サラダあぶら サラダあぶら | 718 | 33.6 | 24.2 | 2.4 | ミートサンドの具にお肉に似せた大豆ミートを入れました。現在、地球環境を考えて、大豆やいんげん豆を使用した「代替肉」が出てきています。代替肉は、環境面だけでなく栄養面でも体にいいことがあります。カルシウムや食物せんい・鉄を多くとることができます。味わって食べましょう。 |