

# 2月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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。

## 使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです

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

## 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	無糖質 (カルシウム)	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(水)	はっさくで 感染症 予防 	主食 <b>ドライカレーライス(ごはん)</b> 主菜 // (ドライカレー) 副菜 <b>チーズサラダ</b> その他 <b>はっさく</b> その他 <b>牛乳</b>	牛肉 ぶた肉 レンズ まめ		にんじん たまねぎ えだまめ(大豆) ブルーベリー にんにく	カレーウ (小麦・ 卵・大豆・りんご・ バナナ)	サラダあぶら	673 kcal	はっさくは、日本原産のみかんで す。ほどよい甘さと酸味に、ほんの り苦みがあるのが特徴です。ビタミン Cが多く、かぜやインフルエンザなど の予防に役立ちます。
2(木)	節分 行事食 	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>いわしのかば焼き</b> 副菜 <b>もやしとにらの酢じょうゆ和え</b> 副菜 <b>みそけんちん汁</b> その他 <b>福豆</b> その他 <b>牛乳</b>		いわし	もやし にら にんじん	でんぷん さとう	サラダあぶら	655 kcal	節分には「福は内、鬼は外」と言い ながら、煎った豆をまいて鬼を追い ながら、一年の幸せを願います。ひい らぎの枝に焼いたいわしの頭を刺し て玄關先に飾って、まよけにする風 習があります。
3(金)	初午 行事食 郷土料理 「しもつか れ」	主食 <b>赤飯</b> 主菜 <b>ごま塩</b> 主菜 <b>鶏肉のねぎみそ焼き</b> 副菜 <b>しもつかれ</b> 副菜 <b>かんぴょうのたまごじ</b> その他 <b>いちご 3粒</b> その他 <b>牛乳</b>	あずき		しょうが ねぎ	米 もち米	ごま	630 kcal	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 いっしょに福荷神社にお供える料 理です。給食では、酒かすを少なく しています。苦手な人も少しは食 べてみましょう。
6(月)	韓国の 家庭料理 キムチ	主食 <b>キムチチャーハン</b> 主菜 <b>えびシューマイ(2個)</b> 副菜 <b>わかめスープ</b> その他 <b>アセロラゼリー</b> その他 <b>牛乳</b>	たまご ぶた肉 だいず	にんにく にんじん ねぎ ほう きいんち(りんご)	たまねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	590 kcal	キムチは日本でもおなじみの韓国 の漬物です。白菜、にんじん、に んにくなどをどろどろと漬けた発酵 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庭ごとに 「家庭の味」があるそうです。
7(火)	甘くて おいしい 冬の白菜 	主食 <b>ミニ米粉パン</b> 主菜 <b>煮込みうどん</b> 主菜 <b>ちくわの二色揚げ(青のり)</b> 主菜 <b>ちくわの二色揚げ(カレーチーズ)</b> 副菜 <b>ほうれん草と白菜のおひたし</b> その他 <b>牛乳</b>	とり肉 だしかつお ぶし あぶらあげ		にんじん しいたけ ねぎ	うどん		680 kcal	白菜は中国が原産の野菜で、英語 では「チャイニーズキャベツ」と呼ば れています。かぜなどの病気を防 ぐ守ってくれるビタミンCがたくさん 含まれています。中国では昔、芯を煎 じて、かぜ薬にしていたそうです。
8(水)	今が おいしい 「ごぼう」	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>ヤシオマスの塩焼き</b> 副菜 <b>ごぼうとツナのサラダ</b> 副菜 <b>豆腐とわかめのみそ汁</b> その他 <b>牛乳</b>		ヤシオマス		米	サラダあぶら ト レッシング(大豆) ごま	581 kcal	ごぼうは、秋から冬にかけて旬の野 菜です。一年の間でもこの時期のご ぼうはやわらかいです。 ごぼうは独特の香りと歯ごたえがあ るのが特徴です。今日は、ごぼうが 主役のサラダでいただきます。
9(木)	いよかん で かぜ予防 	主食 <b>黒糖チーズサンド(黒糖パン)</b> 主菜 // (スライスチーズ) 主菜 <b>手作り肉団子スープ</b> 副菜 <b>シーフードサラダ</b> その他 <b>いよかん</b> その他 <b>牛乳</b>		チーズ	ねぎ しょうが にんじん ほうきい ち りん	パン(小麦・乳) くるもと	でんぷん はるさめ	653 kcal	鮮やかな色、甘酸っぱい香りと、 たっぷりの果汁が人気の果物がいよ かんです。日本で生産される柑橘類 では、うんしゅうみかんに次ぐ生産量 で、愛媛県のものが有名です。ビタミ ンCが多く、かぜ予防などに役立ち ます。
10(金)	もやしに ついて 知ろう	主食 <b>ごはん</b> 主菜 <b>さんまのみぞれ煮</b> 副菜 <b>大豆もやしの香味炒め</b> 副菜 <b>がんもどきと野菜のうま煮</b> その他 <b>牛乳</b>	さんま	だいにん	しょうが にんにく だいずもやし チン ゲンサイ	さとう でんぷん	サラダあぶら	678 kcal	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。一般的に食べているもやしは、 緑豆のもやしですが、今日は大豆か ら作られたもやしを使用しました。
13(月)	どさんこ汁 を知ろう	主食 <b>さばそぼろとたまごの二色丼(ごはん)</b> 主菜 // (さばそぼろ) 主菜 // (たまごそぼろ) 副菜 <b>小松菜とえのきたけのおひたし</b> 副菜 <b>どさんこ汁</b> その他 <b>牛乳</b>	さば		しょうが	さとう	ごま	641 kcal	どさんこ汁の「道産子」とは「北海道 で生まれたもの」を意味する言葉で 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。今日のどさんこ汁は、北海道でと れる食材をたくさん使った体が温ま る汁物です。
14(火)	たらに ついて 知ろう 	主食 <b>はちみつパン</b> 主菜 <b>たらのデミグラスソース焼き</b> 副菜 <b>マッシュポテト</b> 副菜 <b>野菜スープ</b> その他 <b>いちごムース</b> その他 <b>牛乳</b>	たら		トマト たまねぎ マッシュルーム	パン(小麦・乳) はちみつ	サラダあぶら	729 kcal	たらは食いしん坊な魚で、大きなお なか「たらふく」という言葉の語源と もいわれ、「たらをたらふく食べて、福 が来る。」と、年越しや新年の縁起物 にする地方もあるそうです。

# 2月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです		
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 小麦・くずもちのきこなど	米・パン・めん・いも 油・バター
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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
15(水)	すがたをかえる大豆	主食 牛丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 白菜の昆布和え 副菜 大根と生揚げのみそ汁 その他 牛乳						604 kcal 25.6 g 18.1 g	3年生の国語で「すがたをかえる大豆」にもでてきますが、大豆は、「畑の肉」と言われ肉に負けないほどのたんぱく質が豊富です。生の大豆は消化されにくいので、いろいろな大豆製品にすがたをかえて食べられています。今日のみそ汁にも、生揚げとみそが使われています。
16(木)	デコポンを知ろう	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 豚汁 その他 デコポン その他 牛乳						605 kcal 25.5 g 16.5 g	デコポンは、ヘタがぼつこり膨らんだシルエットが特徴的で清見とポンカンをかけ合わせた品種です。中の薄皮ごと食べることができ、甘くて果汁が多くジュシーです。
17(金)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 大根のキムチ漬け 副菜 かんぴょうとたまごの中華風スープ その他 牛乳						642 kcal 23.4 g 24.9 g	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。今日は、下野市が全国一の生産量のかんぴょうや、栃木県産の鶏肉、たまご、きゅうり、ねぎなどを使っています。
20(月)	栄養たっぷり切り干し大根	主食 豚肉と切り干し大根のピビンパ(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 はくさいスープ その他 みかんゼリー その他 牛乳						627 kcal 24.7 g 19.0 g	切り干し大根は、大根を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、甘みとうま味が増え、栄養も高まります。特に、カルシウムや食物せんいが多く含まれている食品です。
21(火)	旬の野菜ブロッコリー	主食 とちおとめクリームサンド(コッペパン) // (とちおとめクリーム) 主菜 トマトオムレツ 副菜 ポトフ その他 牛乳						710 kcal 24.9 g 26.4 g	冬が旬の野菜ブロッコリーは、花野菜と呼ばれ、花が咲く前の栄養がたっぷりつぼみの部分を食べます。ビタミンCがとくに多く、レモンより多いといわれています。かぜやインフルエンザから体を守るのに役立つ野菜です。
22(水)	栃木県の郷土料理「のっぺい汁」	主食 ごはん 主菜 さばのみそ燗焼き 副菜 切昆布煮 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳						607 kcal 27.9 g 18.8 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。里いもや、にんじん、こんにやく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味つけし、とろみをつけて作ります。
24(金)	筑前煮について知ろう	主食 ごはん 主菜 いかの童田揚げ 副菜 ほうれん草ともやしのごまみそ和え 副菜 筑前煮 その他 牛乳						646 kcal 27.2 g 20.2 g	筑前煮は、れんこん、にんじん、さといもなどの根菜と鶏肉を使った煮物です。福岡県の筑前地方で食べられていたため、この名がつけました。
27(月)	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) その他 // (きざみり 小袋) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 はくさいと生揚げのみそ汁 その他 牛乳						619 kcal 26.3 g 20.1 g	ねぎの旬は11～2月で、今がおいしい時期です。とくに1～2月に採れるねぎは、甘みがあるのが特徴です。夏のものよりも太くみずみずしく、熱を加えることで甘みが増し、とろりとした食感になります。
28(火)	食べ物の食感を感じてみよう	主食 フィッシュバーガー(丸パン) 主菜 // (白身魚フライ) 副菜 フレンチサラダ 副菜 白いんげん豆のポタージュ その他 牛乳						669 kcal 26.4 g 22.3 g	食べ物を食べる時は、その味やにおいだけでなく、かむときの音や食感を感知しながら食べてみてください。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。パンのふわふわ感とフライのサクサク感やキャベツのしゅんしゅん感、ポタージュのとろみを感じながら食べてみてください。