

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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
あか 魚・肉・卵 大豆製品	みどり 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	きいろ 米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	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)

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
1(木)	生揚げについて知ろう	主食 チャーハン 主菜 生揚げのチリソース 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳	たまご ぶた肉 なた豆 (牡蠣)		ねぎ しいたけ にんじん グリンピース	米	サラダあぶら	636 25.7 25.3 2.6	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。今日は揚げた生揚げにチリソースをからめていただきます。
2(金)	節分行事食	主食 ごはん 主菜 いわしのかば焼き 副菜 キャベツともやしのたくあん和え 副菜 みそけんちん汁 その他 福豆 その他 牛乳	いわし	だしのぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米	サラダあぶら	647 25.0 20.6 2.1	節分には「福は内、鬼は外」と言いながら、いった節分には「福は内、鬼は外」と言いながら、いった豆をまいて鬼を追い払い、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関先に飾って魔除けにします。西日本では、その年にいとされる方角(恵方)を向いて、太巻きを黙って食べる「恵方巻」の風習もあります。
5(月)	いよかんでかぜ予防	主食 ポークカレーライス(ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ その他 いよかん その他 牛乳	ぶた肉	だしのぼし	にんじん たまねぎ にんにく	米	サラダあぶら	682 24.0 21.2 2.5	あじ 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。日本で生産されるかきつばた類では、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が多く含まれ、かぜ予防などに役立ちます。
6(火)	栃木県の郷土料理のっぺい汁	主食 ごはん 主菜 アジカツ 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	アジ たら 豆にゅう		たまねぎ	米	サラダあぶら	579 21.8 17.6 1.6	あじのもの、しるもの、はいのこまつ菜、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ、里いもなど栃木県産の食材がたくさん使われています。
7(水)	栄養たっぷり切干大根	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 切干大根の酢じょうゆ和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	だしのぼし わかめ	しょうが たまねぎ	米	サラダあぶら	614 23.6 19.4 2.1	きり干し大根は、大根を切り、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、栄養が濃くなります。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。
8(木)	八宝菜について知ろう	主食 ごはん 主菜 揚げギョーザ(2個) 副菜 大根の中華漬 副菜 八宝菜 その他 牛乳	とり肉 ぶた肉 だいず		キャベツ にんにく しょうが	米	サラダあぶら	615 25.4 20.2 1.8	八宝菜はもともとは中国の料理です。八宝菜は漢字で書くと数字の「八」に「宝」、野菜の「菜」と書き、八は、8種類の具という意味ではなく、たくさんという意味を持っています。まるで、たくさんのお宝を集めて作ったようなおかずだと、その名前が付けられたそうです。
9(金)	初午行事食 郷土料理 しもつかれ	主食 赤飯 主菜 鶏肉のみそ漬焼き 副菜 しもつかれ 副菜 かんぴょうのたまごとし その他 牛乳	あずき		しょうが	米 もち米	ごま	621 29.5 21.7 2.5	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午の日に、赤飯と一緒に稲荷神社にお供えする料理です。食料がなかった時代に生み出した「知恵の結集」で、栄養たっぷりの郷土料理です。
13(火)	かんぴょうを食べよう	主食 しもつけかんぴょう豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 かまぼこ		かんぴょう たまねぎ	米	サラダあぶら	631 24.6 21.4 2.4	しもつけ市の特産物であるかんぴょうは、味にクセがないため、いろいろな料理に合います。今日は、豚丼の具に入れました。
14(水)	食事にヨーグルトをとり入れよう	主食 ハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 フレンチサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉	ヨーグルト	しょうが だいこん	米	サラダあぶら	653 20.4 21.4 2.2	ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌など、お腹の調子を整えてくれる善玉菌が入っています。善玉菌は、お腹の中にとどまることができないので、お腹の健康のためには、毎日少しずつ食べ続けることが大切だそうです。
15(木)	ならについて知ろう	主食 ごはん 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉		しょうが だいこん	米	サラダあぶら	571 27.5 16.8 2.0	栃木県の特産物であるならは、一度植えると刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えます。今日は、みそ汁に入れました。味わって食べましょう。

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を 整えるみどり	おもとにエネルギーの 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 しろう	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 にとたまごの炒め物 副菜 豚汁 その他 牛乳				米		605				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 とり肉のから揚げ 副菜 小松菜とかんぴょうの梅かつお和え 副菜 にとたまごのみそ汁 その他 牛乳				米		669				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産物を味わいましょう。今日は、下野市産のかんぴょうや栃木県産のたまご、きゅうり、こまつな、にらなどを使用しています。
20(火)	ピビンパについて しろう	主食 和風ピビンパ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳				米		595				ピビンパとは、ごはんの上に野菜などで作ったナムルや味付けした肉を盛りつけた韓国を代表するごはん料理です。ピビンパの「ピビン」は混ぜることを意味します。今日は、肉とごぼう、しいたけなどを炒め、和風にアレンジしたピビンパです。
21(水)	なまあ 生揚げを食 べよう	主食 ごはん 主菜 カラフトししゃものから揚げ(1~3年1尾4~6年2尾) 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		613				大豆はたんぱく質やカルシウム、食物せんいもたくさん含まれています。生揚げはそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。
22(木)	かんこく 韓国の 家庭料理 キムチ	主食 キムタクごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳				米		579				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、それぞれ家庭ごとに「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はんです。
26(月)	いま 今が おいしい ねぎ	主食 とり肉の照り焼き丼(ごはん) 主菜 // (鶏の照り焼き) 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 白菜のみそ汁 その他 牛乳				米		612				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。
27(火)	モロにつ いてし ろう	主食 ごはん 主菜 モロの和風ねぎソース 副菜 キャベツときゅうりの塩もみ 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳				米		593				モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。
28(水)	しゅせうお 出世魚 ぶり について しろう	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳				米		703				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)	ヨーグル トの栄 養につ いて しろう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(ごはん) 主菜 // (挽肉と豆のカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 フルーツヨーグルト その他 牛乳				米		700				ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌には、悪い菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて病気から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。