

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ギーです					エネルギー (kcal)	今月の献立のねらい 郷土の食文化を学ぶ		
		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		たんぱく質 (g)			脂質 (g)	塩分 (g)
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		
3(月)	節分行事食	主食	ごはん			米		648	節分には「福は内、鬼は外」と言いながら、煮た豆をまいて鬼を追ひ払い、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。	
		主菜	いわしのかば焼き	いわし			てんぷん さとう	サラダあぶら		25.4
		副菜	もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろぶし		にんじん たくあん もやし きゅうり		ごま		20.9
		副菜	みそけんちん汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにやく	サラダあぶら		2
		その他	福豆	大豆						
		その他	牛乳		牛にゅう					
4(火)	卵について知ろう	主食	たまごサンド(コッペパン)			パン(小麦・乳)		636	卵には、質の良いたんぱく質や脂質やビタミン、無機質などのいろいろな栄養素が含まれています。手軽に使えるので朝食のおかずにもおすすめです。	
		主菜	// (たまごサンドの具)	たまご		バセリ きゅうり たまねぎ		ドレッシング(大豆)		24.4
		副菜	大根のマリネ	ハム		にんじん だいこん	さとう	サラダあぶら ごま		25.1
		副菜	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト たまねぎ セロリ キャベツ	マカロニ ジャがいも ブラウナルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)			2.8
		その他	牛乳		牛にゅう					
		その他	牛乳		牛にゅう					
5(水)	どさんこ汁を知ろう	主食	ごはん			米		589	北海道の広い台地ではたくさんの作物が育ち、酪農や農業が盛んです。どさんこ汁の「道産子」とは「北海道で生まれたもの」を意味します。じゃがいも、人参、とうもろこしなどの食材を使った体の温まる汁物です。	
		主菜	あかうおてりや 赤魚の照り焼き	メヌケ			さとう			27
		副菜	大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ だしかつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	サラダあぶら		16
		副菜	どさんこ汁	ぶた肉 だしかつおぶし みそ		にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	バター サラダあぶら		2.4
		その他	牛乳		牛にゅう					
		その他	牛乳		牛にゅう					
6(木)	初午行事食 郷土料理 「しもつかれ」	主食	赤飯	あずき			米 もち米		676	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午の日に、お赤飯といっしょに稲荷神社にお供えする料理です。食料が乏しかった時代に知恵の結集で作られた栄養豊富な郷土料理です。
		主菜	ごま塩 鶏肉のから揚げ	とり肉		しょうが にんにく	てんぷん	サラダあぶら	29.3	
		副菜	しもつかれ	さけ あぶらあげ だいず		にんじん だいこん	さけかす		25.4	
		副菜	かんぴょうのたまごとし	たまご だしかつぶし		ほうれんそう かんぴょう	てんぷん		2.5	
		その他	牛乳		牛にゅう					
		その他	牛乳		牛にゅう					
7(金)	麦を食事に取り入れよう	主食	ビーフカレーライス(麦ごはん)			米 大麦		745	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%の大麦を入れてあります。麦を入れることで、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か。	
		主菜	// (ビーフカレー)	牛肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ (ブルー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		24.4
		副菜	アーモンドサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら アーモンド		25.9
		その他	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					2.4
		その他	牛乳		牛にゅう					
		その他	牛乳		牛にゅう					
10(月)	八宝菜について知ろう	主食	ごはん			米		612	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。たくさんのお宝を集めて作ったように、その名前がつけられたそうです。	
		主菜	揚げ餃子の甘酢あんかけ(2個)	ぶた肉		にら キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく	さとう こむぎこ てんぷん	ごまあぶら サラダあぶら		26.4
		副菜	大根ときゅうりの中華漬			だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		18.4
		副菜	八宝菜	ぶた肉 えび いか		にんじん しょうが はくさい しいたけ たけのこ えだまめ(大豆)	てんぷん	サラダあぶら		2.1
		その他	牛乳		牛にゅう					
		その他	牛乳		牛にゅう					
12(水)	納豆パワーについて知ろう	主食	ごはん			米		628	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作られます。ビタミンB1やカルシウム、食物繊維、ビタミンKが多く含まれています。小さなつぶの中に体を元気にするパワーがたくさんつまっています。	
		主菜	納豆	なっとう						26.3
		副菜	もやしとたまごの炒めもの	たまご		にら にんにく もやし	てんぷん	サラダあぶら		19
		副菜	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにやく	サラダあぶら		1.9
		その他	デコポン		デコポン					
		その他	牛乳		牛にゅう					
13(木)	たらについて知ろう	主食	ミニ米粉パン			米こパン(小麦・乳)		581	たらは食いしん坊な魚で、大きなおなが「たらふく」という言葉の語源ともいわれ、「鱈をたらふく食べて、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。	
		主菜	たらと白菜の塩うどん	たら どり肉 だしかつお節		にんじん しいたけ はくさい ねぎ	うどん			29.4
		主菜	厚焼きたまご	たまご			さとう てんぷん	サラダあぶら		18.6
		副菜	海藻サラダ	こんぶ わかめ		にんじん きゅうり もやし	ドレッシング(レモン)			3.1
		その他	牛乳		牛にゅう					
		その他	牛乳		牛にゅう					

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ギーです

おもに体をつくる あか	おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもにエネルギーの もとなる きいろ
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ ごきかない 小魚・海そう	この 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	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
14(金)	韓国の家庭料理 キムチ	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げのチーズマヨコーン焼き 副菜 わかめとたまごのスープ その他 牛乳	ぶた肉	はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	ごまあぶら サラダあぶら	574 21.9 22.9 2.5	キムチは韓国の漬物で、野菜などを唐辛子と漬けた発酵食品です。韓国ではそれぞれの家で作る「家庭の味」があります。
17(月)	甘くておいしい冬の白菜	主食 豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 ほうれん草と白菜のおひたし 副菜 だいこんと大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ ほうれん草 にんじん はくさい もやし えのきたけ だいこん	米	しらたき さとう てんぷん	622 24.5 20.5 2.4	白菜は、冬が旬の野菜です。生で食べるとシャキシャキとみずみずしい食感を味わうことができ、よく火を通せばとろっと甘みのある食感を楽しむことができます。
18(火)	食物繊維 たっぷり給食	主食 フレンチトースト 主菜 チリコンカン 副菜 こんにやくと野菜のサラダ その他 牛乳	たまご 牛にゅう	にんじん バジル パセリ トマト にんにく たまねぎ (ブルー)	パン(小麦・乳) さとう	バター	655 28.8 23.2 2.2	チリコンカンは食物繊維が多く含まれている大豆や赤いんげん豆、玉ねぎを使った料理です。食物繊維は、腸の働きを活発にしてくれます。
19(水)	がんもどきについて知ろう	主食 ごはん 主菜 子持ちカラフトししゃものから揚げ(2本) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 がんもどきと野菜のうま煮 その他 牛乳	カラフトししゃも(魚卵)	しょうが こまつな にんじん もやし うめ(りんご・だいず)	米	てんぷん サラダあぶら	643 25.6 23.4 1.9	生の大豆は消化されにくいので、生揚げや油揚げ、豆腐などに加工して食べられています。がんもどきは豆腐を水切りしてつぶし、野菜などを混ぜて丸め油で揚げたものです。
20(木)	しもつけいっぱい day	主食 黒糖ロールパン 主菜 かんぴょうとチキンとえびのグラタン 副菜 白菜のコンソメスープ その他 牛乳	とりにく えび	パセリ かんぴょう たまねぎ マッシュルーム	パン(小麦・乳) 黒さとう	パンこ ホワイトルウ(小麦・乳) マカロニ	641 26.4 21.9 2.3	今日は食育の日「しもつけいっぱい day」です。下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうや、栃木県産の鶏肉を使用したグラタンです。
21(金)	しゅっせうお出世魚について知ろう	主食 ごはん 主菜 いなだと大根のうま煮 副菜 白菜と小松菜のからし和え 副菜 とうにゅうじた 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	いなだ	にんじん だいこん しょうが こまつな はくさい ぶた肉 とうふ とうにゅう だしかつおぶし みそ	米	さとう てんぷん	718 31.3 25.5 2	成長とともに名前が変わる魚を「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。
25(火)	旬の野菜 ブロッコリー	主食 はちみつパン 主菜 オムレツのデミグラスソースがけ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ 副菜 じゃいもとチキンのスープ その他 チーズ その他 牛乳	たまご	にんじん たまねぎ (ブルー)	パン(小麦・乳) はちみつ	さとう ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	701 27.1 24.3 3.3	冬が旬の野菜ブロッコリーは、花が咲く前の栄養が詰まったつぼみの部分を食べる野菜です。ビタミンCが多く、かぜやインフルエンザから体を守る役立つ野菜です。
26(水)	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) 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	とりにく	ピーマン ねぎ ほうれん草 にんじん もやし なまあげ みそ	米	さとう	619 26.3 20.3 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。
27(木)	小魚(しらす)について知ろう	主食 小魚カレーピラフ 主菜 たら香草パン粉焼き 副菜 白いんげん豆のポターージュ その他 牛乳	しらすばし	にんじん さやいんげん たまねぎ とうもろこし (ブルー)	米	サラダあぶら バター	621 25.8 17.5 2.3	給食の献立でもおなじみの「ちりめんじゃこ」と、今日のピラフに使われている「しらす」は同じ魚です。
28(金)	ホイコーローを知ろう	主食 ごはん 主菜 ホイコーロー 主菜 えびしゅうまい(2個) 副菜 中華風コーンスープ その他 牛乳	ぶた肉 (牡蠣) えび たら	にんじん ピーマン キャベツ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ	米	さとう てんぷん パンこ てんぷん さとう こむぎこ	652 25.6 21.1 2.1	回鍋肉は中華料理です。漢字では回す鍋の肉と書きますが、これには、一度調理したものを再び鍋に戻して調理するという意味があるそうです。