

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)	こんげつ こんだて 今月の献立のねらい きょうしき しょくぶんか まな 郷土の食文化を学ぶ
日曜	今日の給食のねらい	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 もとになる きいろ	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
2(月)	2月 節分前の 初午 郷土料理 「しもつかれ」	主食 赤飯	さかな 肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小麦 魚・海藻	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	油・バター ごま	621 29.4 22.3 2.4
		主食 ごま塩					ごま	
		主菜 鶏肉のねぎ塩焼き	とり肉		しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	
		副菜 しもつかれ	さけ あぶらあげ だいす		にんじん だいこん	さけかす		
		副菜 かんぴょうのたまごとじ	だしかつおぶし たまご		ほうれん草 かんぴょう	でんぶん		
		その他 牛乳		牛にゅう				
3(火)	3月 節分 行事食	主食 ご飯				米		647 25.4 20.8 2.0
		主菜 いわしのかば焼き	いわし			でんぶん さとう	サラダあぶら	
		副菜 もやしあきゅうりのたくあん和え	かつおぶし		にんじん たくあん もやし きゅうり		ごま	
		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 こんにゃく	サラダあぶら	
		その他 福豆	だいす					
		その他 牛乳		牛にゅう				
4(水)	4月 ほうれん草について知ろう	主食 豚丼(ご飯)				米		615 26.4 18.2 2.3
		主菜 //(具)	ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ	しらたき さとう でんぶん		
		主菜 ほうれん草ともやしのごま和え			ほうれん草 もやし にんじん	さとう	ごま	
		副菜 大根と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	だいこん にんじん にら			
		その他 牛乳		牛にゅう				
5(木)	5月 納豆パワーについて知ろう	主食 ご飯				米		639 25.9 18.8 1.8
		主菜 納豆	なつとう					
		副菜 小松菜と卵の塩炒め	たまご		にんじん こまつな もやし しめじ		サラダあぶら	
		副菜 キャベツと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ			
		その他 牛乳		牛にゅう				
6(金)	6月 切り干し大根について知ろう	主食 ご飯				米		626 19.8 19.8 2.2
		主菜 オムレツのデミグラスソースかけ	たまご		たまねぎ	さとう ソース(小麦 大豆 りんご 牛肉 脂肉)	サラダあぶら	
		副菜 切り干し大根とわかめのサラダ		わかめ	にんじん きゅうり きりぼし大根 とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	
		副菜 カレースープ	ペーパン		にんじん たまねぎ もやし	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛にゅう				
7(土)	7月 6年生考案献立	主食 ご飯				米		618 26.9 17.7 1.9
		主菜 ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉 大豆		しょうが だいこん			
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶ きゅうり		サラダあぶら	
		副菜 かき玉汁	たまご とうふ、だしかつおぶし		にんじん えのきたけ ねぎ にら	でんぶん		
		その他 牛乳		牛にゅう				
10(火)	8月 ひじきの栄養	主食 ごはん				米		656 27.1 22.9 2.2
		主菜 豚肉のごまだれ炒め	ぶた肉		たまねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	
		副菜 ひじき炒り煮	だいす さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく さとう	サラダあぶら	
		副菜 実だくさんみそ汁	みそ あぶらあげ	だしにぼし	かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ			
		その他 牛乳		牛にゅう				
12(水)	9月 ミネストローネについて知ろう	主食 ご飯				米		624 21.3 23.4 1.9
		主菜 生揚げのチーズマヨコーン焼き	なまあげ	チーズ	どうもろこし バセリ		ドレッシング(大豆)	
		副菜 大根のマリネ	ハム		だいこん にんじん きゅうり	さとう	ごま サラダあぶら	
		副菜 ミネストローネ	ペーパン		にんじん たまねぎ トマト セロリ えだまめ(大豆) にんにく	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛にゅう				
13(金)	10月 どさんこ汁について知ろう	主食 ご飯				米		655 26.6 16.5 2.2
		主菜 モロのトマトソース	モロ		トマト	さとう でんぶん	サラダあぶら	
		副菜 きんぴらごぼう			ごぼう にんじん いんげん	さとう	ごま ごまあぶら	
		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 どうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダあぶら バター	
		その他 牛乳		牛にゅう				



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。

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(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
			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 もとになる きいろ		
			さかな 魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小 魚・海藻	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	この 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま		
16(月)	脱脂粉乳について知ろう	主食 チキンカレーライス(ごはん)				米		667	脱脂粉乳は、粉乳の一種で、牛乳からすべての脂肪分を取り除き、すくいんじょきよふんまつじょうす。カルシウム・たんぱく質が豊富で、カレー・シチューに入れたり、水で溶いて飲むなどできます。
		主菜 // (チキンカレー)	とり肉	だっしんにゅう	にんじん たまねぎ ににく	じゃがいも カレールウ(小麦・大・豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	22.2	
		副菜 フレンチサラダ			キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	さとう	サラダあぶら	21.8	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.3	
17(火)	チリソースについて知ろう	主食 ご飯				米		602	チリソースは、トマトソースをベースに唐辛子や塩・酢・砂糖・スパイス等を加えて煮詰めた辛みのあるソースです。
		主菜 たらのチリソース	たら		しょうが ににく ねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら ごま ぶら	24.0	学校では辛みを抑えて作ります。体の血行を良くする効果もあるので食べると体がぽかぽかになります。
		副菜 ほうれんそうと春雨のサラダ			ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう	サラダあぶら ごま	16.2	
		副菜 中華風コーンスープ	たまご		どうもろこし チンゲンサイ	でんぶん		2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
18(水)	豚肉について知ろう	主食 ご飯				米		600	
		主菜 厚焼きたまご	たまご			さとう		23.5	豚肉はビタミンB1が豊富で疲労回復に良い食材です。たまごやににくと一緒に食べると吸収率がアップします。
		副菜 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だしあつおぶし		にんじん だいこん しょうが いんげん	さとう		18.9	
		その他 きやべつヒツナのソテー	まぐろ		キャベツ もやし たまねぎ		サラダあぶら	1.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
19(木)	しまつけいっぽいday	主食 栃木県産鶏の照り焼き丼(ご飯)				米		622	毎月19日は食育の日「しまつけいっぽいday」です。下野市や栃木県でとれた農作物を味わいましょう。
		主菜 // (具)	とり肉		たまねぎ	さとう		26.1	
		副菜 かんぴょうとほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草 にんじん もやし かんぴょう			21.0	今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうをつかお浸しや、栃木県産の鶏肉を使用した鶏の照り焼き丼です。
		副菜 白菜と生揚げのみそ汁	生あげ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな はくさい			2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう				1.9	
20(金)	回鍋肉について知ろう	主食 ご飯				米		594	
		主菜 回鍋肉	ぶた肉		にんじん キャベツ ピーマン たけのこ しょうが ににく	でんぶん さとう	サラダあぶら	22.8	回鍋肉は中国の料理で、「回」は「再び」、「鍋」は「鍋」を意味し、肉を再び鍋に戻して調理するという事からその名前がつけられたそうです。
		副菜 えびシューマイ(2個)	えび たら		玉ねぎ	こむぎ	サラダあぶら	18.3	
		副菜 大根の中華漬け			だいこん	さとう	ごまあぶら	1.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
24(火)	給食の人気メニュー ココア揚げパン	主食 ココア揚げパン				パン(小麦・乳) さとう ココア(カカオ・乳)	サラダあぶら	720	給食で人気のココア揚げパンは、給食室で手作りしていくます。油でからりと揚げたパンにココアをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココア風味を味わいましょう。
		主食 かぼちゃのシチュー	とり肉	牛にゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	24.9	
		副菜 白菜サラダ			はくさい にんじん きゅうり	さとう	サラダあぶら	26.5	
		その他 牛乳		牛にゅう				1.9	
25(水)	小松菜について知ろう	主食 二色丼(ご飯)				米		616	小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カロテンが多く含まれる緑黄色野菜で、カルシウムが多いことも特徴の給食でもおなじみの食材です。
		主菜 // (ツナそぼろ)	まぐろ		しょうが	さとう	ごま	26.6	
		主菜 // (たまご)	たまご			さとう	サラダあぶら	19.8	
		副菜 小松菜とえのきたけのからし和え			こまつな もやし えのきたけ			2.6	
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	みそ とうふ	だしにぼし わかめ	にんじん ねぎ				
		その他 牛乳		牛にゅう					
26(木)	旬の食材 プロッコリー	主食 ご飯				米		640	プロッコリーは、小さな緑色したつぶつぶがたくさんついでいます。それは花のつぼみで、栄養がたくさんつまっています。収穫しないでおくと、黄色い花が咲きます。茎の部分も甘みがあり食感もよいので、給食では皮をむいて使います。
		主菜 ミートボールのカレー煮	ぶた肉 とり肉 だい	にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	サラダあぶら		21.8	
		副菜 プロッコリーサラダ			プロッコリー カリフラワー きゅうり		サラダあぶら	1.6	
		副菜 ほうれん草ときのこのスープ			ほうれん草 たまねぎ しめじ エリンギ とうもろこし			2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
27(金)	今がおいしいねぎ	主食 チャーハン	ぶた肉 なると たまご		にんじん ねぎ しいたけ グリーンピース	米	サラダあぶら	629	みなさんがよく食べている白い部分を食べるねぎは、長ねぎとも呼ばれます。ねぎの旬は11~2月で、今がおいしい時期です。特に極寒期は糖度が上がり、いっそう甘みが増します。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。
		主菜 春巻き	ぶた肉(大豆)		にんじん たまねぎ キャベツ	こむぎ	サラダあぶら	23.9	
		副菜 五目スープ	とり肉		にんじん もやし ねぎ にら		サラダあぶら	23.4	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.4	