



※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		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)	一口メモ	
	2(月)	節分前のはつま  郷土料理「しもつかれ」	主食 せきはん 赤飯 主菜 としにく 鶏肉のねぎ塩焼き 副菜 しもつかれ 副菜 かんぴょうのたまごとじ その他 ぎゅうにゅう 牛乳	あずき				米 もち米		621	29.4 22.3 2.4 栃木県伝統の郷土料理「しもつかれ」は、2月の初午の日 に、赤飯とともに稲荷神社にお供える料理です。今年の 初午は、節分の前日で、「7軒のしもつかれを食べると病 気にならない」などの言い伝えがあり、近所の人たちと分 け合う風習があります。	
	3(火)	節分行事食	主食 ごはん 主菜 いわしのかば焼き 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 みそけんちん汁 その他 ふくまめ 福豆 その他 ぎゅうにゅう 牛乳	いわし				米 でんぶん さとう	サラダあぶら	647		25.4 20.8 2.0 節分は季節を分ける時期のことで、「福は内、鬼は外」と言 いながら煮た豆をまいて鬼を追い払い、一年の幸せを願 う風習があります。枝の枝に、焼きたいわしの頭を刺して 玄関先に飾って魔除けにします。
	4(水)	ほうれん草について知ろう	主食 ぶたどん 豚丼(ご飯) 主菜 〃(具) 主菜 ほうれん草ともやしのごま和え 副菜 だいこん なまめ 大根と生揚げのみそ汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉 かまぼこ		たまねぎ		しらたき さとう でんぶん	ごま	615		26.4 18.2 2.3 ほうれん草は冬が旬です。霜にあたると甘みが増し、緑黄 色野菜のなかでも栄養価が抜群です。16世紀末から17 世紀初めのころは鑑賞用として栽培されてましたが、のち に食用として栽培されました。
	5(木)	納豆パワーについて知ろう	主食 ごはん 主菜 なっとう 納豆 副菜 こまつな たまご しおいた 小松菜と卵の塩炒め 副菜 キャベツと油揚げのみそ汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳	なっとう		にんじん こまつな もやし しめじ			サラダあぶら	639		25.9 18.8 1.8 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。ビタミンB1やカルシウム、食物繊維、ビタミンが多く含 まれ、骨を作るにも役立ちます。小さいつぶの中は体を元 気にするパワーがいっぱいです。
	6(金)	切り干し大根について知ろう	主食 ごはん 主菜 オムレツのデミグラスソースかけ 副菜 きりぼろ干し大根とわかめのサラダ 副菜 カレースープ その他 ぎゅうにゅう 牛乳	たまご	わかめ	にんじん きゅうり きりぼろ干しだいこん どうもろこし		さとう ソース(小麦 大豆 りんご 牛肉 豚肉)	サラダあぶら	626		19.8 19.8 2.2 切り干し大根は大根を切って乾燥させたものです。乾燥さ れたことによって、たんぱく質・糖質・カルシウム等が凝縮 されます。また食物繊維や鉄も多く含むので、栄養満点の 食材です。煮物やサラダでおいしく食べられます。
	9(月)	6年生考案献立	主食 ごはん 主菜 ハンバーグおろしソース 副菜 かぶとハムのサラダ 副菜 かき玉汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳	とり肉 ぶた肉 大豆 ハム		しょうが だいこん かぶ きゅうり		米		618		26.9 17.7 1.9 先日、食育授業で6年生が献立作成を勉強しました。彩り や旬の食材等、考えてできた献立の一つを、今日の給食 で再現しました。旬のかぶを使ったサラダやみんな大好き ハンバーグ。彩りや食材の味を楽しみましょう。
10(火)	ひじきの栄養	主食 ごはん 主菜 ぶたにく 豚肉のごまだれ炒め 副菜 ひじき炒り煮 副菜 みだくさんみそ汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉	ひじき	たまねぎ		さとう	ごま ごまあぶら	656	27.1 22.9 2.2 ひじきは、細長い茎の部分と、葉や芽の部分に分けられ乾 燥したものがでまわります。今日の煮物は芽の部分で、芽 ひじきや米ひじきと呼ばれます。たっぷりの水に20～30分 つけて戻し、ざるにあげてよく洗ってから水を切って使いま す。		
12(水)	ミネストローネについて知ろう	主食 ごはん 主菜 なまめ 生揚げのチーズマヨコーン焼き 副菜 だいこん 大根のマリネ 副菜 ミネストローネ その他 ぎゅうにゅう 牛乳	なまあげ チーズ	どうもろこし パセリ			米	ドレッシング(大豆)	624	21.3 23.4 1.9 ミネストローネとは、イタリアで野菜たっぷりスープと言わ れています。トマトベースのスープに、色々な野菜や豆パ スを入れて作ります。栄養満点なスープを食べて体も心も ぽかぽかになります。		
13(金)	どさんこ汁について知ろう	主食 ごはん 主菜 モロのトマトソース 副菜 きんぴらごぼう 副菜 どさんこ汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳	モロ		トマト		さとう でんぶん	サラダあぶら	655	26.6 16.5 2.2 どさんこ汁の道産子とは「北海道でうまれたもの」を意味 します。広い大地でたくさん作物が育ち、酪農や漁業も盛 んな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。		



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	
きかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・小 魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま
たんぱく質	むえいっ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかんぶつ 炭水化物	しつ 脂質

こんげつ こんだて  
今月の献立のねらい

きょうど しよくぶんか まなぶ  
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	むえいっ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかんぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一ロメモ
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	22.2 21.8 2.3 脱脂粉乳は、粉乳の一種で、牛乳からすべての脂肪分を 取り除きほばすべての水分を除去し、粉末状にしたもので す。カルシウム・たんぱく質が豊富で、カレーやシチューに 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	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・ バナナ・カカオ)	サラダあぶら		
		副菜	フレンチサラダ			キャベツ きゅうり 赤ピーマン どうもろこし	さとう	サラダあぶら		
		その他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう					
17(火)	 チリソースについて知 ろう	主食	ご飯				米			602 24.0 16.2 2.1 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。 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。
		主菜	たらのチリソース	たら		しょうが にんにく ねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあ ぶら		
		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		
		副菜	ちゅうかふう 中華風コンスープ	たまご		どうもろこし チンゲンサイ	でんぶん			
		その他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう					
18(水)	 豚肉について知ろう	主食	ご飯				米		600	23.5 18.9 1.6 豚肉はビタミンB1が豊富で疲労回復に良い食材です。た まねぎやにんにくと一緒に食べると吸収率がアップします。 色んな料理に使われる万能な食材です。
		主菜	あつや 厚焼きたまご	たまご			さとう			
		副菜	ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だしかつお ぶし		にんじん だいこん しょうが いんげん	さとう			
		その他	きゃべつとツナのソテー	まぐろ		キャベツ もやし たまねぎ		サラダあぶら		
		その他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう					
19(木)	 しもつけ っぱい day	主食	とちぎけんさん どり て や どん はん 栃木県産鶏の照り焼き丼(ご飯)				米		622	26.1 21.0 2.2 毎月19日は食育の日「しもつけっぱい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。 今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうを 使ったお浸しや、栃木県産の鶏肉を使用した鶏の照り焼き 丼です。
		主菜	〃 (具)	とり肉		たまねぎ	さとう			
		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				
		副菜	はくさい なま あ しる 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				
		その他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう					
20(金)	 回鍋肉に ついて知 ろう	主食	ご飯				米		594	22.8 18.3 1.6 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。
		主菜	はいこうろう 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 んにく	でんぶん さとう	サラダあぶら		
		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		
		副菜	だいこん ちゅうか つ 大根の中華漬け			だいこん	さとう	ごまあぶら		
		その他	ぎゅうにゅう 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	24.9 26.5 1.9 給食で人気のココア揚げパンは、給食室で手作りしていま 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		
		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		
		その他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう					
25(水)	 小松菜に ついて知 ろう	主食	に しよどん はん 二色丼(ご飯)				米			616 26.6 19.8 2.6 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		
		主菜	〃 (卵)	たまご			さとう	サラダあぶら		
		副菜	こまつな えのきたけのからし和え			こまつな もやし えのきたけ				
		副菜	どうふ 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	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう					
26(木)	 旬の食材 ブロッ コリー	主食	ご飯				米			640 21.8 16 2.1 ブロッコリーのは、小さな緑色したつぼつぶがたくさんつい ています。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 ず		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		
		副菜	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり		サラダあぶら		
		副菜	ほうれん草ときのこのスープ			ほうれんそう たまねぎ しめじ エリンギ ど うもろこし				
		その他	ぎゅうにゅう 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 なんと 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	23.9 23.4 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	はるま 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		
		副菜	ごもく 五目スープ	とり肉		にんじん もやし ねぎ なら		サラダあぶら		
		その他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛にゅう					