

2月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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)	ひと皿 一口モモ
		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							
		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					
日曜	今日の給食 のねらい	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				631				節分には「福は内、鬼は外」とい いながら、煎った豆をまいて鬼 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	26.1	サラダあぶら		
		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 こまつな		ごま	21.3		
		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	2.0		
		その他	福豆	大豆							
4(火)	焼きそば をパンに はさんで 味わおう	主食	焼きそばサンド(ミニコッペパン)			パン(小麦・乳)	624			日本では焼きそばと言うと、 ソース味ですが、中国では、塩や 醤油、オスターソースで味付けされて います。今日の焼きそばは、焼き そば専用のソースで作ります。	
		主菜	// (焼きそば)	ぶた肉 (あじいいわし・ かつお)	のり	にんじん キャベツ にんにく (りんご)	やきそばめん	26.8	サラダあぶら		
		副菜	チキンナゲット【1個】	とり肉 たまご	にゅう		こむぎこ	サラダあぶら	21.4		
		副菜	白菜スープ	ハム		にんじん はくさい たまねぎ しょうが			3.1		
		その他	牛乳		牛にゅう						
5(水)	どさんこ汁 を しろう	主食	ごはん			米	600			北海道の広い台地では酪農や農 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	ますの香味醤油焼き	ます		しょうが にんにく	さとう	28.9			
		副菜	大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ	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	17.7		
		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	バター サラダあぶら	2.3		
		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	ささげ			米	702		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 しい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 鶏肉のレモン煮	とり肉		レモン	てんぷん さとう	33.8	サラダあぶら		
		副菜	しもつかれ	せけ あぶらあげ だい ず		にんじん だいこん	さけかす		21.6		
		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		2.3		
		その他	牛乳		牛にゅう						
7(金)	韓国の 家庭料理 キムチ	主食	キムタクごはん	ぶた肉		はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	691		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。	
		主菜	はるまき 春巻	ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ てんぷん こめ こ	19.1	サラダあぶら		
		副菜	わかめと春雨のスープ	なまあげ	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	はるさめ	ごま サラダあぶら スープ(ごま油)	27.0		
		その他	牛乳		牛にゅう				2.5		
10(月)	納豆 パワーに ついて しろう	主食	ごはん			米	634			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、食物纖 維、ビタミンKが多く含まれていま す。小さな粒には体を元気にする パワーがたくさんつまっています。	
		主菜	納豆	なっとう				28.7			
		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 さとう	サラダあぶら	20.4		
		副菜	具だくさんみそ汁	ぶた肉 なまあげ みそ だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも	サラダあぶら	1.7		
		その他	牛乳		牛にゅう						
12(水)	がんとど きについ て しろう	主食	ごはん			米	678			がんと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。今日は煮 物なので、野菜やかとお節のだ しがしっかりしみ込んでいるので よく味わってみましょう。	
		主菜	さばのみそ煮	さば みそ			さとう こめこ	27.4			
		副菜	小松菜ともやしのごま和え			こまつな にんじん もやし	さとう	ごま	27.4		
		副菜	がんとどきと野菜のうま煮	とり肉 がんとどき(大 豆・ごま) だしかつお ぶし		にんじん さやいんげん だいこん たけのこ めじ	さとう こんにやく	サラあぶら	1.8		
		その他	牛乳		牛にゅう						
13(木)	調理員さん 手作りの、 揚げパンを 味わおう	主食	揚げココアパン			パン(小麦・乳) さとう ココア(乳)	755	サラダあぶら		「今日の揚げパンはパン屋さん が作ったの？」と聞かれることの 多い揚げパンですが、1つ1つて 丁寧に給食センターで調理員さん たちが作っています。	
		主菜	白菜と肉団子のクリーム煮	とり肉 ぶた肉 だいず	牛にゅう	ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ しょ うが (ブルー)	パンこ てんぷん	28.2	ホワイトル(乳・小麦) サラダあぶら		
		副菜	わかめとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	わかめ	にんじん きゃべつ		ドレッシング(トマト)	27.7		
		その他	牛乳		牛にゅう				2.9		
14(金)	麦を食事 に取り 入れよう	主食	オムカレーライス(麦ごはん)			米 大麦	691			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 れています。麦を入れることで、 噛む回数も増えます。よく噛んで 食べましょう。	
		主菜	// (ポークカレー)	ぶた肉		にんじん トマト 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)	21.9	サラダあぶら		
		副菜	// (オムレツ)	たまご			さとう てんぷん	サラダあぶら	23.1		
		副菜	アーモンドサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ どうもろこし		アーモンド サラダあぶ ら	2.3		
		その他	チョコプリン				こめこ さとう	ココア			
		その他	牛乳		牛にゅう						

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。

2月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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
さかな・肉・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・ 小魚・かい 小魚・海そう	こめ 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 (カルシウム)	たんすいかぶつ 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)	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。
一口メモ	

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 (カルシウム)	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
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 あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳			米		578 25.8 17.9 2.0	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 ミルクトースト 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 ぎゅうにゅう 牛乳			パン(小麦・乳) さとう さとう こんにやく	サラダあぶら ドレッシング(レモン)	647 28.1 22.1 2.0	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)	白菜の ルーツを 知ろう	主食 ごはん 主菜 あぎょうざ あまず 揚げ餃子の甘酢あんかけ(2個) 副菜 だいこん 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 はくさい ぶたにく ちゅうかいた 白菜と豚肉の中華炒め その他 ぎゅうにゅう 牛乳			米 さとう こむぎこ てんぷん さとう てんぷん	ごまあぶら* サラダあぶら ごま サラダあぶら スープ(ごま油)	586 21.2 19.5 1.9	白菜は、中国生まれの野菜です。日本で作られるようになったのは、明治時代からです。日本の風土に合うように品種改良が行われ、一般に普及したのは大正時代に入ってからだそうです。
20(木)	しゅっせうお 出世魚に ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 はくさい こまつな あ 白菜と小松菜のからし和え 副菜 さつま芋の豚汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳			米 さとう てんぷん ごまつな はくさい にんじん こんにやく さつま芋	サラダあぶら サラダあぶら	700 31.0 25.3 2.0	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。
21(金)	しもつけ いっぱい day 今が おいしい ねぎ	主食 下野鶏の照り焼き丼(ごはん) 主菜 // (下野鶏の照り焼き) 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 はくさい なまあ 白菜と生揚げのみそ汁 その他 ぎゅうにゅう 牛乳			米 さとう てんぷん		615 27.4 21.0 2.4	みなさんがよく食べている白い部分が食べるねぎは、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。
25(火)	こさかな(ちり めんじゃ こ)につい て知ろう	主食 小魚カレーピラフ 主菜 たらの香草パン粉焼き 副菜 ベジタブルコーンポタージュ その他 ぎゅうにゅう 牛乳			米 パンこ じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら バター オリブオイル サラダあぶら サラダあぶら	642 27.9 17.2 2.7	今日のピラフには「ちりめんじゃこ」が使われています。カルシウムの多い食材なので、成長期のみなさんにしっかり食べて欲しい食材です。
26(水)	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(1個) 副菜 ちゅうかふう 中華風たまごスープ その他 ぎゅうにゅう 牛乳			米 さとう てんぷん パンこ てんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら サラダあぶら スープ(ごま油)	642 25.7 21.2 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。
27(木)	フランス発 祥のソー ス【デミグ ラスソー ス】	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 ぎゅうにゅう 牛乳			パン(小麦・乳) はちみつ さとう さとう ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) てんぷん ブロッコリー にんじん じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング(レモン)	716 27.6 26.8 3.3	日本の洋食でもよく使われている「デミグラスソース」は、フランスが発祥だと言われています。フランス語でデミグラスとは、「煮詰める」という意味があり、「デミグラス」とは煮詰めた濃厚なソースを意味しています。
28(金)	食事の 挨拶を しっかり しましょう	主食 菜めし 主菜 とりにく はくさい にこ 鶏肉と白菜の煮込みうどん 主菜 えびいかかき揚げ 副菜 かいそう わふう 海藻の和風サラダ その他 ぎゅうにゅう 牛乳			さとう 米 うどん こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング(レモン)	732 24.8 26.9 2.9	「いただきます」「ごちそうさま」という言葉には、食べ物への感謝の気持ちが込められています。食事の時には、心をこめて挨拶しましょう。