

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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

今日の献立のねら

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	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
			おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ			
			1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂		
			おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む		
1(火)	リクエスト給食第2位の献立	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 アーモンドサラダ 副菜 白菜スープ その他 牛乳 リクエスト	豚肉			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油	858 kcal 28.9 g 26.7 g	給食委員会によりリクエスト給食で、主菜部門2位の「豚肉とごぼうのかりん揚げ」同じく、副菜部門で2位になった「アーモンドサラダ」の登場です。かりん揚げは、実は作るのがかなり難しい料理なのですが、給食室で工夫を重ねて今のようないまじいメニューになりました。甘辛い味は、栃木県民が大好きな味ですね。
2(水)	リクエスト給食第1位の献立	主食 ご飯 主菜 鶏肉の唐揚げ 副菜 海藻サラダ 副菜 小松菜とたまごのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん	サラダ油	868 kcal 32.2 g 29.0 g	給食委員会によりリクエスト給食で、主菜部門1位の「鶏肉の唐揚げ」と、副菜部門1位の「海藻サラダ」の登場です。給食といえばメニュー！というくらい鉄板メニューの唐揚げですが、実は昨日のかりん揚げと2票差のデットヒートでした。
3(木)	節分行事食	主食 ご飯 主菜 いわしの梅煮 副菜 にらとたまごの炒め物 副菜 みそけんちん汁 その他 福豆 その他 牛乳	いわし			梅	砂糖 でんぷん		788 kcal 31.0 g 20.3 g	節分は、名前の通り季節を分ける時期のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日が節分でしたが、今では立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。「福は内、鬼は外」と言いながら煎(い)っ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。柊(ひいらぎ)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(まよけ)にします。
4(金)	2年生 立志式おめでとう！手作りデザートでお祝い	主食 ハヤシライス(ご飯) 主菜 " (ハヤシルウ) 副菜 ほうれん草とツナのサラダ その他 とちおとめのブラマンジェ その他 牛乳	豚肉			玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく	ハヤシルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	930 kcal 31.2 g 31.1 g	来週8日に、2年生の立志式があります。少しだけ早いですが、給食ではお祝いの気持ちを込めて手作りのデザートをお届けします。県産牛乳と生クリームをゼラチンでぶると固めたブラマンジェに、フレッシュとちおとめソースをかけました。
7(月)	朝食レシピ優秀作品(吉田東小)	主食 黒糖パン 主菜 かんぴょうたつぷりキッシュ 副菜 ブロッコリーとカリフラワーのスープ その他 フルーツ和え その他 牛乳	ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	小麦粉 でんぷん	オリーブオイル バター	855 kcal 30.5 g 25.8 g	今回の朝食簡単レシピ優秀賞作品は、吉田東小の「かんぴょうたつぷりキッシュ」です。キッシュは、パイ生地、卵・牛乳・生クリーム・チーズに具材を混ぜた物を流して焼き上げた料理ですが、今日はパイ生地の代わりにぎょうざの皮を使っています。下野市産のかんぴょうもたっぷり入っています。
8(火)	栄養 たつぷり切り干し大根	主食 豚肉と切り干し大根のピピンパ井(ご飯) 主菜 " (具) 副菜 小松菜ともやしのナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ その他 牛乳	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが 切り干し大根 しめじ	砂糖	サラダ油 ごま油	772 kcal 32.1 g 21.4 g	切り干し大根は、大根を細く切って天日(てんび)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、甘みも増しておいしくなります。食物繊維を多く含んでいるので、腸内環境をよくするのに役立ちます。
9(水)	ほうれん草について知ろう	主食 ご飯 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 ほうれん草と白菜のおひたし 副菜 豚肉と大根の煮物 その他 牛乳	ほっけ						769 kcal 35.6 g 19.9 g	今が旬のほうれん草。野菜の中でも含まれる栄養はトップクラスで、カロテンやビタミンB群、ビタミンC、鉄、葉酸などが特に豊富です。ヨーロッパでほうれん草は「胃腸のほうき」といわれ、おなかの調子を整え、便秘予防に役立つといわれています。
10(木)	はつまま初午行事食 郷土料理しもつかれについて知ろう	主食 赤飯 主菜 ごま塩 主菜 ヒレカツ 副菜 子どもにも食べやすいしもつかれ 副菜 里いものみそ汁 その他 牛乳	小豆				米 もち米		759 kcal 31.7 g 17.3 g	栃木県の伝統料理しもつかれは、2月の初午(はつま)の日に赤飯といっしょに稲荷(いなり)神社にお供えする料理です。給食では子ども向けに酒かすを減らして食べやすいよう工夫しています。家庭科では例年だと地域の方に作り方を教えていただく授業がありましたが、今年は給食でぜひしもつかれを食べしてほしいです。
14(月)	給食室より愛を込めて	主食 ココア揚げパン 主菜 鶏肉と白菜のクリーム煮 副菜 こんにやくと海藻のサラダ その他 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんにく パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも ホワイトトルウ(小麦・乳)	サラダ油	852 kcal 30.9 g 31.2 g	給食室一同、毎日の給食に心をこめて生徒のみなさんにお届けしていますが、今日は人気メニューのココア揚げパンに、いつも以上の愛情をたっぷりこめて作りますね。揚げパンは、給食週間のアンケートで一位だったココア味です。

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

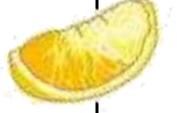
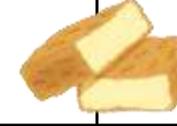
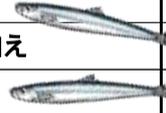
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです					
おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

今月の献立のねら

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	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
15(火)	はっさくで感染症予防 	主食 ご飯					米		768 kcal 29.7 g 19.5 g	はっさくは、日本原産のみかんです。江戸時代末期に広島県の因島(いんのしま)のお寺で原木が発見されました。ほどよい甘さと酸味に、ほんのり苦味があるのが特徴です。ビタミンCが多く、かぜやインフルエンザなどの予防に役立ちます。	
		主菜 納豆	納豆								
		副菜 大根と高野豆腐のそぼろ煮	鶏肉 高野豆腐 だしかつお節		にんじん さやいんげん	大根 しょうが		砂糖 でんぷん			サラダ油
		副菜 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜	キャバツ					ごま油 ごま
		その他 はっさく				はっさく					
		その他 牛乳		牛乳							
16(水)	茎わかめについて知ろう 	主食 ご飯					米		792 kcal 35.5 g 20.6 g	普段食べているわかめは、葉のやわらかい部分ですが、今日は、中心の茎の部分の細く切ったものが使われています。茎の方が栄養豊富ですが、少し固いので歯ごたえを楽しみながら、よくかんで食べましょう。	
		主菜 赤魚の白しょうゆ焼き	メヌケ			しょうが					
		副菜 茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう		砂糖 こんにゃく			サラダ油 ごま
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん かぶの葉	かぶ ねぎ					
		その他 チーズ		チーズ							
		その他 牛乳		牛乳							
17(木)	手作り福神漬を味わおう 	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		925 kcal 29.2 g 22.9 g	福神漬は、発酵させないで作る漬物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆと砂糖やみりんで作ったタレにつけて作ります。今日は、給食室で手作りした、やさしい味つけです。	
		主菜 " (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく		じゃがいも カレー粉(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)			サラダ油
		副菜 手作り福神漬				大根 きゅうり れんこん しょうが		砂糖			
		その他 ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん バイナップル 桃		砂糖			
		その他 牛乳		牛乳							
18(金)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯					米		823 kcal 34.8 g 23.6 g	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や、栃木県産の豚肉、卵、みそなどを使っています。	
		主菜 豚肉とにらのみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ		砂糖			サラダ油
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろ節		にんじん	たくあん もやし きゅうり					ごま
		副菜 かんぴょうのたまごとし	鶏卵 だしかつお節		ほうれん草	かんぴょう		でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳							
21(月)	生揚げについて知ろう 	主食 キムチチャーハン	豚肉 鶏卵		にんじん	白菜キムチ(りんご) にんにく ねぎ	米	サラダ油 ごま油	757 kcal 31.0 g 26.1 g	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。水分が抜けている分豆腐の栄養が凝縮されていて、とくにたんぱく質とカルシウムが豊富です。成長期の中学生にはお勧めの食材です。	
		主菜 生揚げの中華ソース	生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)		小松菜	しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油			
		副菜 わかめとえのきたけのスープ		わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ		春雨			ごま
		その他 牛乳		牛乳		桃 あんず		砂糖 でんぷん			
22(火)	栃木県の郷土料理のっぺい汁について知ろう 	主食 ご飯					米		826 kcal 36.3 g 24.3 g	のっぺい汁は栃木県の郷土料理ですが、日本各地に似た料理が伝わっています。里いもや、にんじん、こんにゃく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみをつけて作ります。	
		主菜 さばのねぎ塩焼き	さば			ねぎ		ごま油			
		副菜 ほうれん草と白菜のごまみそ和え	みそ		ほうれん草 にんじん	白菜		砂糖			ごま
		副菜 のっぺい汁	だしかつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		こんにゃく 里いも でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳							
24(木)	きびなごでとろうカルシウム 	主食 ミニ米粉パン					米粉パン(小麦・乳)		822 kcal 34.9 g 30.2 g	きびなごは、紀伊半島や四国・九州各県でよく食べられている魚で、刺身にしたり、から揚げやすき焼きにしたりして食べているそうです。自身の身は熱を通して固くならず、骨も柔らかいので丸ごと食べることができ、カルシウムを多くとることができます。	
		主食 カレーうどん	だしかつお節 鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	うどん カレー粉(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油			
		主菜 きびなごフライ(3尾)		きびなご		しょうが	じゃがいも でんぷん 砂糖 米粉 玄米粉	サラダ油			
		副菜 白菜ともやしのごま和え			にんじん	白菜 もやし		砂糖			ごま
		その他 牛乳		牛乳							
25(金)	体が温まるほかほかおでん 	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま	786 kcal 31.2 g 16.8 g	2月も後半になり、遠くは春の足音が聞こえてくるころですが、まだまだ寒さは続きます。こんな時期には、じっくり煮込んで「だし」のみたおでんを食べ、体を温めましょう。おでんの中の丸い形の練り物には、栃木県産のかんぴょうが入っています。	
		主菜 おでん	だしかつお節 さつま揚げ 竹輪 うすらの卵	昆布	にんじん	大根 かんぴょう	砂糖 こんにゃく じゃがいも				
		副菜 大豆もやしの香味炒め	豚肉		チンゲン菜	しょうが にんにく 大豆もやし(大豆)					サラダ油
		その他 デコポン				デコポン					
		その他 牛乳		牛乳							
28(月)	たらについて知ろう 	主食 ご飯					米		782 kcal 30.9 g 17.3 g	冬が旬の白身魚、「たら」は、漢字で書くと、魚へんに雪と書きます。脂肪が少なく、たんぱくな味なので、いろいろな料理にあいます。今日は、たらの切り身に衣をつけて油で揚げ、野菜を甘酢で煮たあんをかけました。	
		主菜 たらの甘酢あんかけ	たら		にんじん ビーマン	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油			
		副菜 白菜の昆布和え		昆布	にんじん	白菜 きゅうり					ごま油
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	小松菜	ねぎ	じゃがいも				
		その他 牛乳		牛乳							