

2月 給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター(中)

※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

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	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						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)	きな粉の栄養	主食 きな粉揚げパン	きな粉(大豆)					パン(小麦・乳)砂糖	サラダ油	859 kcal 32.1 g 30.9 g	きな粉は、大豆を煎(い)ってすりつぶし、粉状にしたものです。大豆製品なので、たんぱく質、食物繊維、カルシウムなどがたくさん含まれています。今日は、きな粉をまぶした揚げパンです。
		主菜 鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも ホワイトトルワ(小麦・乳)				
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		昆布 わかめ		きゅうり 大根	こんにゃく				
		その他 牛乳		牛乳							
2(水)	手作り福神漬けを味わおう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)						米 大麦		921 kcal 28.8 g 24.5 g	福神漬けは、発酵させないで作る漬け物です。大根やれんこん、きゅうりなどを細かく刻み、しょうゆとさとうやみりんで作ったタレにつけこんで作ります。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 しょうが		サラダ油			
		副菜 手作り福神漬け				大根 きゅうり れんこん しょうが	砂糖				
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト							
3(木)	節分行事食	主食 ご飯						米		769 kcal 30.1 g 18.2 g	節分には「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まよけにします。最近では、その年にいいとされる方角(恵方)を向いて、太巻きを黙って食べる「恵方巻(えほうまき)」の風習もあります。
		主菜 いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖 でんぷん				
		副菜 にとたまごの炒め物	豚肉 鶏卵		にら	にんにく もやし	でんぷん 砂糖	サラダ油			
		副菜 みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油			
4(金)	栄養たっぷり切り干し大根	主食 豚肉と切り干し大根のピビンバ丼(ご飯)						米		761 kcal 30.9 g 20.6 g	切り干し大根は、大根を切って天日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、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。特に、カルシウムや食物繊維が多く含まれている食品です。
		主菜 // (具)	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが 切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま			
		副菜 もやしと小松菜のナムル			小松菜 にんじん	もやし		ごま油			
		副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ					
7(月)	ほうれん草について知ろう	主食 ご飯						米		775 kcal 35.5 g 19.6 g	ほうれん草の「ほうれん」とは中国語で「ベルシヤ」という意味です。ヨーロッパでは、「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。
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ								
		副菜 ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	白菜 もやし					
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉 だしかつお節		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 しいたけ	こんにゃく 砂糖	サラダ油			
8(火)	やわらかいかぶの季節です	主食 黒糖パン						パン(小麦・乳)黒砂糖		813 kcal 33.7 g 25.4 g	そろそろ春のかぶが出回る季節です。一年中、出荷されているかぶですが、旬は春と秋の2回あります。春かぶはやわらかく、秋かぶは甘味が強くなるのが特徴です。今日はやわらかい春かぶをサラダでいただきます。
		主菜 ソフトチーズ		チーズ							
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油			
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶの葉	かぶ きゅうり		サラダ油			
9(水)	ほぼ毎日出ている野菜といえは?	主食 麦ご飯						米 大麦		838 kcal 30.3 g 23.1 g	にんじんは、給食にほぼ毎回登場している野菜です。にんじんのオレンジ色はカロテンで、カロテンは体の中に入るとビタミンAに変わります。緑黄色野菜の中でも、カロテンの量はトップクラスで、約50グラム食べれば、1日に必要な量のビタミンAがとれます。カロテンという名前は、英語のキャロットからきているそうです。
		主菜 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ			しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ グリンピース	砂糖 でんぷん	サラダ油			
		副菜 チンゲン菜の中華和え			チンゲン菜 にんじん	もやし	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま			
		その他 フルーツ杏仁風プリン	豆乳			桃 あんず	砂糖 でんぷん				
10(木)	初午行事食郷土料理「しもつかれ」	主食 赤飯	小豆					米 もろ米		855 kcal 36.4 g 26.0 g	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午(はつうま)の日に、赤飯といっしょに稲荷(いなり)神社にお供える料理です。給食では、酒かすを少なくして食べやすいように工夫しています。苦手な人も少しは食べてみましょう。
		主菜 ごま塩							ごま		
		主菜 鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉				砂糖	ごま油 ごま			
		副菜 しもつかれ	さけ 油揚げ 大豆		にんじん	大根	酒かす				
14(月)	茎わかめについて	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、中心の茎の部分を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、少しかた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							

2月 給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター(中)

※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

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	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)	甘くておいしい冬の白菜	主食 ミニ米粉パン					米粉パン(小麦・乳)		793 kcal 34.8 g 30.2 g	白菜は中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。かぜなどの病気から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。中国では昔、芯を煎(せん)じて、かぜ薬にしていたそうです。
主食 煮込みうどん		鶏肉 油揚げ だし かつお節		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん				
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 白菜と小松菜のからし和え				小松菜 にんじん	白菜					
その他 牛乳			牛乳							
16(水)	納豆について知ろう	主食 ご飯					米		754 kcal 29.4 g 19.5 g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜ、発酵させて作ります。生の大豆に比べて、ビタミンB1が多く、消化吸収がよい食品です。
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	キャベツ	でんぷん	ごま油 ごま			
その他 牛乳			牛乳							
17(木)	牛乳の働きを知ろう	主食 食パン とちおとめジャム					パン(小麦・乳) ジャム(いちご)		840 kcal 31.1 g 30.8 g	毎日のように給食に登場する牛乳には、カルシウムが多く含まれていて、骨や歯を作る材料となります。寒くなると牛乳が飲みにくくなるので、一気飲みにならないように、いただきますの後すぐにストローを刺して、少しずつ飲むようにしましょう。
主菜 ツナマヨオムレツ		鶏卵 まぐろ(大豆 セラチン)				砂糖 でんぷん	サラダ油			
副菜 アーモンドサラダ			ほうれん草 ハブリカ	キャベツ とうもろこし			アーモンド サラダ油			
副菜 ミネストローネ		ベーコン	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ 枝豆(大豆)	じゃがいも マカロニ					
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日の食育の日にちなみ、今日は「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、栃木県産のぶた肉、たまご、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じ		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)	栃木県の郷土料理「のっぺい汁」	主食 ご飯					米		817 kcal 35.3 g 23.5 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、こんにやく、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	こんにやく 里いも でんぷん				
その他 牛乳			牛乳							
22(火)	いよかんでかぜ予防	主食 ハヤシライス(ご飯)					米		875 kcal 28.8 g 26.9 g	鮮やかな色、甘酸っぱい香りと、たっぷりの果汁が人気の果物が、いよかんです。日本で生産される柑橘類(かんきつ類)では、うんしゅうみかんに次ぐ生産量で、愛媛県のものが有名です。ビタミンCが多く、かぜ予防などに役立ちます。今日のデザートはそんないよかんを使ったゼリーです。
主菜 // (ハヤシルウ)		豚肉		にんじん	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			
副菜 ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ		ほうれん草 にんじん	キャベツ		サラダ油			
その他 いよかんゼリー					いよかん	砂糖				
その他 牛乳			牛乳							
24(木)	旬を味わおうブロッコリー	主食 モロフライパーガー(パン)					パン(小麦・乳)		791 kcal 36.5 g 28.1 g	冬が旬の野菜ブロッコリーは、花野菜と呼ばれ、花が咲く前の栄養がたっぷりつぼみの部分を食べます。ビタミンCがとくに多く、レモンより多いといわれています。かぜやインフルエンザから体を守るのに役立つ野菜です。
主菜 // (モロフライ)		モロ(大豆)			(りんご)	パン粉 小麦粉	サラダ油			
副菜 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		ハム		ブロッコリー	カリフラワー		サラダ油			
副菜 肉団子スープ		豚肉 鶏肉 大豆		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 白菜	でんぷん 春雨	サラダ油			
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	804 kcal 30.9 g 16.7 g	2月も後半になり、遠くに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」のしみたおでんを食べて、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 こんにやく じゃがいも				
副菜 もやしの香味炒め		豚肉		チンゲン菜	しょうが にんにく もやし	でんぷん	サラダ油			
その他 アセロラゼリー					アセロラ	砂糖 でんぷん				
その他 牛乳			牛乳							
28(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 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	751 kcal 30.7 g 25.3 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。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。
主菜 生揚げの中華ソース		生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)		にら	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							