

2月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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					
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

今月の献立のわらい

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
1(金)	節分行事給食	主食 ごはん					米		864 kcal 37.6 g 24.4 g	3日は節分です。新しい年が幸せであるようにと願い、病気や災害などを鬼に見立てて、豆をまいて追い払ったのが豆まき行事の始まりです。いわしやひいらぎを戸に飾る習慣は、いわしのおいを鬼がきらったから、ひいらぎのとげに目を刺さる鬼が家の中に入れないようになるからだ、といわれています。
		主菜 いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖 でん粉			
		副菜 にらと卵の炒め物	卵		ニラ	にんにく もやし	でん粉	サラダ油		
		副菜 味噌けんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油		
		その他 福豆	大豆							
4(月)	高野豆腐について知ろう	主食 ごはん					米		810 kcal 31.4 g 22.6 g	高野豆腐(こうやどうふ)は、正式には凍り豆腐と言います。豆腐を凍らせて熟成させた後に乾燥させた保存食です。だし汁で煮込むとうま味を吸い込んでおいしくなります。寒い冬の時期に豆腐を屋外に放置してしまつて偶然にできたといわれています。
		主菜 あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	サラダ油		
		その他 // (小袋ソース)				(りんご)				
		副菜 大根と高野豆腐の鶏そぼろ煮	鶏肉 凍り豆腐 だし かつお節		にんじん さやいんげん	大根 しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 小松菜とキャベツのおひたし	かつお節		小松菜	キャベツ もやし				
5(火)	和素材のシチューで温まろう	主食 食パン					パン(小麦 乳)		818 kcal 33.9 g 27.5 g	ごぼう、かんぴょうやゆばなどは、和の食材のイメージがありますが、実はシチューなどの洋風メニューにもとてもよく合います。今回は乳製品と合わせてシチューにしました。かくし味の白みそが、和と洋をうまくまとめる役割をしています。
		その他 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 かんぴょうとゆばの和風クリームシチュー	鶏肉 湯波(大豆) みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ かんぴょう	小麦粉 じゃがいも	バター(乳)		
		副菜 ほうれん草とキャベツのごまマヨサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま ドレッシング(大豆 りんご)		
		その他 みかん				みかん				
6(水)	わかめについて知ろう	主食 セルフ親子丼(ごはん)					米		864 kcal 36.6 g 25.3 g	わかめは、海藻の仲間です。若い葉のところを食べるので「わかめ」という名前がつけました。食べるときには緑色をしています。海の中では茶色っぽい色をしています。
		主菜 // (親子丼の具)	鶏肉 卵			玉ねぎ	砂糖 でん粉			
		副菜 大根とわかめのじゃこサラダ		ちりめんじゃこ わかめ		大根 きゅうり		ごま ドレッシング(りんご)		
		副菜 もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	小松菜 にんじん	もやし				
		その他 牛乳		牛乳						
7(木)	卵について知ろう	主食 米粉パン					米粉パン(小麦 乳)		843 kcal 37.6 g 31.6 g	今日の厚焼き卵は栃木県産の卵を使っています。卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含んでいる優れた食品です。体を作るたんぱく質、血管をきれいにしてくれるレシチン、若返りのビタミンと言われるビタミンEを含んでいます。
		主食 煮込みうどん	豚肉 だし かつお節 油揚げ		にんじん	ねぎ	うどん			
		主菜 厚焼き玉子	卵				砂糖			
		副菜 ごぼうサラダ	まくろ		にんじん	ごぼう もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま ドレッシング(卵 小麦 大豆)		
		その他 牛乳		牛乳						
8(金)	寒ブリを味わおう	主食 ごはん					米		863 kcal 35.7 g 27.2g	ブリは成長にともなう名前が変わるので「出世魚」といわれています。15cm位までを「ワカシ」40cmになると「イナダ」90cm以上を「ブリ」と呼びます。旬は、「寒ブリ」といわれるように「冬」で、脂がたっぷりのっておいしくなります。
		主菜 ぶりと大根のうま煮	ぶり		にんじん	しょうが 大根	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	かつお節		小松菜	もやし 梅(りんご)				
		その他 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ		ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
12(火)	カレーについて知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)					麦 米		908 kcal 26.9 g 23.4g	学校のカレーは3種類のカレーとカレー粉を入れて作ります。カレー粉はターメリックやクミンなどさまざまな香辛料を合わせて作られます。ターメリックはうこんともいい、独特の黄色い色のもと「クルクミン」という成分です。クルクミンは肝臓の働きを助けたり、血管を丈夫にする効果があります。
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも カレー粉(小麦 りんご 大豆 豚肉)	サラダ油		
		副菜 キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	砂糖			
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
13(水)	初午行事食郷土料理のしもつかれ	主食 赤飯	小豆				米 もち米		856 kcal 37.0 g 26.5 g	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午の日に、赤飯と一緒に稲荷神社にお供える料理です。見た目が「煮くすれた大根の煮物」のような感じなので、苦手に思っている人もいますが、給食では子ども向けに酒かすを少なくして作っているので、とても食べやすいですよ。
		その他 // (小袋ごま塩)					ごま			
		主菜 鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	サラダ油		
		副菜 しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	酒かす			
		副菜 白菜のみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	小松菜	ねぎ はくさい				
14(木)	あさりにについて知ろう	主食 セルフツナサンド(食パン)					パン(小麦 乳)		800 kcal 31.0 g 36.9g	あさりの旬は2月~4月で、この時期が一番おいしく食べることができます。あさは日本人が不足しがちな鉄分や亜鉛などを多く含んでいるので、貧血の予防にも効果的です。また、コハク酸といううまみ成分がふくまれているので、スープをおいしくしてくれます。
		主菜 // (具)	まくろ			きゅうり 玉ねぎ	ドレッシング(大豆 りんご)			
		副菜 チーズサラダ		チーズ	にんじん 赤パプリカ	キャベツ		サラダ油		
		副菜 あさりのトマトスープ	あさり ベーコン		さやいんげん トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ とうもろこし セロリー	マカロニ じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						

2月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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					
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

今月の献立のわらい
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	今日の給食のわらい	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(金)	ひじきについて知ろう	主食 ごはん					米		774 kcal	「ひじき」はわかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには骨や歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。日本ではひじきをよく食べますが、世界中ではあまり食べないそうです。	
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ						35.8 g		
		副菜 ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ だし かつお節	ひじき	にんじん			砂糖	サラダ油		
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ だし かつお節		にんじん	大根 ねぎ		こんにゃく じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳							19.2g
18(月)	しもつけいっぱいday	主食 ごはん					米		808 kcal	毎月19日の「食育の日」に合わせて行う「しもつけいっぱいday」、今日は栃木県産の豚肉と、卵にらを含ませて炒めた料理です。味付けには、県産大豆を使って作られたみそを使っています。	
		主菜 豚肉と卵とにらのみそ炒め	豚肉 みそ 卵 (かき)		にら	にんにく しょうが ねぎ		砂糖 小麦粉	サラダ油		
		副菜 きゅうりと大根の昆布漬け		昆布		きゅうり 大根			ごま		
		副菜 かんぴょうのすまし汁	だし かつお節 豆腐		小松菜 にんじん	かんぴょう					
		その他 牛乳		牛乳							25.0g
19(火)	栃木県のソウルフードモロ	主食 黒糖コッペパン					パン(小麦 乳) 黒砂糖		831 kcal	モロは「もうがざめ」の身のことです。海のない栃木県で手に入る貴重な海産物として昔から食べられてきました。やわらかくクセがないので肉の代わりとしていろいろな料理に使えます。今日はフライにしたもろに、トマトソースをかけて洋風の料理でいただきます。	
		主菜 モロのケチャップソース	モロ			しょうが (りんご)		小麦粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 グリーンポテト			青のり			じゃがいも	ごま		
		副菜 お豆のスープ	ベーコン いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ			サラダ油		
		その他 いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご					23.0 g
20(水)	大根について知ろう	主食 ごはん					米		833 kcal	大根は色々な種類がありますが、一般的に食べられているのは青首大根という種類です。年間を通して作られています。主な旬は11～2月です。95%が水分ですが、ビタミンCも含まれています。味にくせもなく、色々な料理にあいます。	
		主菜 納豆	納豆								
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉	にんじん さやいんげん	しょうが 大根		こんにゃく 砂糖	サラダ油			
		副菜 小松菜とコーンのソテー	ウインナー	小松菜	とうもろこし キャベツ			サラダ油			
		その他 りんご			りんご						24.3 g
21(木)	牛乳の働きを知ろう	主食 セルフ中華丼(ごはん)					米		776 kcal	牛乳はパンの日でもご飯の日でも毎日給食に登場します。それは成長期に必要な骨や歯を作るカルシウムの量が多いことと、カルシウムの吸収が良いためです。寒い冬は残りがちですが、毎日飲んで、丈夫な骨や歯を作りましょう。	
		副菜 // (中華丼の具)	豚肉 いか うすらの卵	にんじん	だけのこ 白菜 しんじょう 玉ねぎ		小麦粉	サラダ油 ごま油			
		主菜 焼きぎょうざ(3個)	豚肉 鶏肉 大豆	ニラ	キャベツ しょうが						
		副菜 もやしときゅうりのナムル		にんじん	もやし きゅうり			ごま油			
		その他 牛乳		牛乳							20.1g
22(金)	栃木県の郷土料理のっぺい汁	主食 ごはん					米		786 kcal	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。野菜、こんにゃく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。元々は余った野菜や、皮などを利用して作っていたそうです。	
		主菜 さばのカレー醤油焼き	さば				砂糖				
		副菜 ほうれん草とキャベツのごまみそ和え	みそ	ほうれん草	もやし キャベツ		砂糖	ごま			
		副菜 のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 だし かつお節	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		こんにゃく 小麦粉				
		その他 牛乳		牛乳							22.2g
25(月)	ごまについて知ろう	主食 にらごまごはん	かつお節	にら 広島菜 京菜 大根の葉			米 砂糖	ごま	777 kcal	「開け、ゴマ!」という呪文を知っていますか?「アリババと40人の盗賊」の中で登場します。この「ゴマ」は、あの小さい胡麻粒のことです。ゴマは半分が脂肪で、砂漠を旅するスタミナをつけるために大切なものでした。	
		主菜 すき焼き風煮	豚肉 豆腐		しいたけ 白菜 ねぎ		しらたき 砂糖	サラダ油			
		副菜 大根とツナのサラダ	まぐろ	にんじん	大根 きゅうり			ドレッシング(大豆 りんご)			
		その他 牛乳		牛乳							25.0g
26(火)	パスタについて知ろう	主食 สปาゲティミートソース(スパゲティ)		(乳)			スパゲティ	オリーブオイル	852 kcal	パスタとは「(小麦粉に水を加えて)練ったもの」という意味のイタリア語です。大昔古代ローマ時代に、小麦粉を粉にして水と煮て粥状にしてたり、粉に水を加えたものをゆでたり、焼いたりして食べていたものがパスタの始まりだという説があります。	
		主菜 // (ミートソース)	豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく			サラダ油			
		副菜 白菜の和風サラダ		にんじん トマト	もやし 白菜			ごま			
		その他 チーズドック	卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							29.8 g
27(水)	荳わかめについて知ろう	主食 ごはん					米		828 kcal	荳わかめはわかめの葉の芯の部分です。こりこりとした歯ごたえがあります。食物繊維が多く、その中のアルギン酸には、余分な塩分を体外に出してくれる働きがあります。	
		主菜 マスの竜田揚げ	マス		しょうが		米粉	サラダ油			
		副菜 くきわかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま			
		副菜 ほうれん草の卵とじ	だし かつお節 卵		ほうれん草	玉ねぎ		小麦粉			
		その他 牛乳		牛乳							25.0g
28(木)	カルシウムたっぷりチーズをとろう	主食 セルフチーズサンド(食パン)					パン(小麦 乳)		852 kcal	チーズは牛乳を固めて作られます。そのため牛乳の栄養がギュッと詰まっています。たんぱく質や骨を作ってくれるカルシウムが牛乳の6倍近くもあります。給食以外でも、チーズやヨーグルトなどの乳製品を意識してとってほしいと思います。	
		主菜 // (スライスチーズ)		チーズ							
		主菜 ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん トマト	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖	サラダ油			
		副菜 海藻とこんにゃくのサラダ	昆布 わかめ		きゅうり 大根		こんにゃく ドレッシング(りんご)				
		その他 レモンゼリー			レモン		砂糖				29.8 g
その他 牛乳		牛乳									