

2月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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	一口メモ	
3(月)	節分行事食	主食 ご飯					米		861 32.3 24.5 2.6 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魔除けにします。西日本では、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 いわしのかば焼き	いわし				でんぶん 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		人参	たくあん もやし きゅうり		ごま		
		副菜 みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにやく	サラダ油		
		その他 福豆	大豆							
その他 牛乳			牛乳							
4(火)	納豆パワーについて	主食 ご飯					米		806 30.1 20.8 2.3 納豆を食べない生徒さんがふえているようにおもわれます。納豆は発酵食品の代表でビタミンB1や、カルシウム、食物繊維、ビタミンK、細胞の修復や、骨を作ったりと、小さな粒の中に体を元気にするパワーがたくさん入っているのです。	
		主菜 納豆	大豆							
		副菜 切り干し大根の煮物	豚肉 さつま揚げ		にんじん	大根 インゲン	砂糖	サラダ油		
		副菜 豚汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 長ネギ	さつまいも こんにやく	サラダ油		
		その他 ヤクルト			脱脂粉乳		砂糖			
その他 牛乳			牛乳							
5(水)	どさんこ汁を知ろう	主食 ご飯					米		795 35.0 18.9 2.9 どさんこ汁の「道産子(どさんこ)」とは「北海道で生まれたもの」を意味します。北海道は広い大地でたくさんのお作物が育ち、酪農や漁業も盛んです。どさんこ汁は、北海道でとれるじゃがいも、人参、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。	
		主菜 赤魚の照り焼き	赤魚				砂糖			
		副菜 ひじきの炒め煮	油揚げ だしかつお節	ひじき	人参 さやいんげん		こんにやく 砂糖	サラダ油		
		副菜 どさんこ汁	豚肉 だしかつお節 みそ	バター	人参	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳			牛乳					
6(木)	はつまま初午行事食郷土料理「しもつかれ」	主食 赤飯	小豆				米 もち米		893 30.6 3.0 栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午(はつまま)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。食料が乏しかった時代に庶民が生み出した「知恵の結集」で、栄養価の高い郷土料理です。	
		主菜 鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぶん	サラダ油		
		副菜 しもつかれ	さけ 油揚げ さつま揚げ 大豆		人参	大根	酒かす 砂糖			
		副菜 かんぴょうのたまごとし	たまご だしかつお節		ほうれん草	かんぴょう	でんぶん			
		その他 牛乳			牛乳					
7(金)	麦を食事に取り入れよう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		971 30.1 29.3 2.8 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。食べていて、違和感はないと思います。麦を入れることで自然と噛む回数も増えます。皆さんのお家でも取り入れてみてはいかがでしょうか。	
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ (ブルーベリー)	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油		
		副菜 春雨サラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		サラダ油 アーモンド		
		その他 県産乳ヨーグルト			ヨーグルト					
		その他 牛乳			牛乳					
10(月)	八宝菜について知ろう	主食 ご飯					米		826 33.7 21.9 2.6 八宝菜はもともと中国の料理です。八宝菜の名前に含まれている「八」は、8種類の具を入れるという意味ではなく「たくさん」という意味をもっています。まるで、たくさんのお宝を集めて作ったようだと、その名前が付けられたそうです。	
		主菜 揚げ餃子の甘酢あんかけ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 でんぶん	ごま油 サラダ油		
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け				大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 八宝菜	豚肉 えび いか		人参	しょうが 白菜 しいたけ たけのこ 枝豆	でんぶん	サラダ油		
		その他 牛乳			牛乳					
12(水)	たまごについて 2年スキー	主食 たまごサンド(食パン)					小麦		806 31.1 20.8 2.3 質の良い高たんぱく源である卵は生でも、煮ても、焼いても、和、中、洋、と幅広く使用される食材です。簡単に料理ができるので、主食だけの朝食のひとは、たまごをプラスして主菜が取れると良いですね。	
		主菜 たまごサンドの具	たまご 大豆			きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング		
		副菜 大根のマリネ	ハム		人参	大根 きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜 ミネストローネ	豚肉(ベーコン)		人参 トマト	たまねぎ キャベツ ピース	マカロニ じゃがいも			
		その他 牛乳			牛乳					
13(木)	けんちん汁について 2年代休	主食 ごまじゃこ菜めし	かつお節	ちりめんじゃこ ひじき	広島菜 京菜 大根菜		米 砂糖	ごま	760 31.9 17.4 3.9 けんちん汁でうどんを食べるのは、群馬県、栃木県、茨城県が主県で、栃木県では、年越しそばなども、けんちん汁で、しょうゆ味で食べている所もあります。さば缶をたっぷり入れて、納豆ややくみを入れてうどんを鍋からひっぱりあげて食べる、ひっぱりうどんなどもあります。	
		主食 けんちんうどん	鶏肉 だしかつお節 油揚げ		人参	大根 しいたけ 白菜 ねぎ	うどん			
		主菜 厚焼きたまご	たまご				砂糖 でんぶん	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	人参	きゅうり もやし	ドレッシング(レモン)			
		その他 牛乳			牛乳					
14(金)	韓国の家庭料理キムチ	主食 キムタクご飯	豚肉			白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	ごま油 サラダ油	771 29.5 30.2 3.1 キムチは日本でもおなじみの韓国の漬け物で、白菜、にんじん、にんにくなどを唐辛子と漬けた発酵食品です。韓国では家で手作りされることが多くそれぞれの家で「家庭の味」があるそうです。今日はキムチとたくあんを混ぜ合わせたキムタクご飯です。	
		主菜 甘酢肉団子	豚肉 鶏肉 大豆			玉葱 りんご	砂糖	ごま		
		副菜 わかめとたまごスープ	たまご	わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ	ごま			
		その他 牛乳			牛乳					

2月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今日の献立のねらい 郷土の食文化を学ぶ
		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		
日曜	今日の給食のねらい	献立							一口メモ
		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		
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 大根と油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉		玉ねぎ	しらたき 砂糖 てんぷん		823 30.2 24.1 3.0	白菜は、冬が旬の野菜です。鍋料理の他にも、つけもの、サラダ、炒め物、煮物など、どんな料理や味付けにも合います。生で食べるとみずみずしくシャキシャキ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白菜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 こんにゃくと野菜のサラダ その他 牛乳	大豆 牛肉 豚肉 赤いんげん豆		人参 バジル トマト にんにく 玉ねぎ (ブルー)		パン(小麦・乳) 砂糖 バター サラダ油	839 37.7 29.5 2.7	ソラマメは、食物繊維が多く含まれている大豆や赤いんげん豆の他に、意外にも食物繊維が多く含まれている玉ねぎを使用した給食です。食物繊維は、腸の働きを活発にしてくれます。また、脂質や糖、ナトリウムなどを体の外に排出する働きがあるため生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。
19(水)	がんとどきについて知ろう	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトししゃものから揚げ(2本) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 厚揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳		カラフトししゃも	しょうが	でん粉 米粉	サラダ油	865 32.7 28.7 2.4	生の大豆は消化されにくいので、生揚げや油揚げ、豆腐などいろいろなものに加工されて食べられています。がんとどきは豆腐を水切りしてつぶし、野菜などを混ぜ込んで丸め、油で揚げたものです。野菜やだしのうまみがしみこんでいます。
20(木)	しもつけいっぱいday	主食 コッペパン ジャム 主菜 かんぴょうとチキンとえびのグラタン 副菜 白菜のコンソメスープ その他 牛乳	鶏肉 えび	牛乳 チーズ	パセリ	かんぴょう 玉ねぎ エリンギ	パン(小麦・乳) 黒砂糖 パン粉 ホワイトルウ(小麦・乳) マカロニ	803 32.4 25.9 2.9	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や、栃木県産の鶏肉を使用したグラタンです。
21(金)	だいこんについて	主食 ご飯 主菜 豚肉と大根のうま煮 副菜 白菜と小松菜のからし和え 副菜 根菜みそ汁 その他 牛乳	豚肉		人参	大根 しょうが	砂糖 てんぷん	909 35.2 28.0 2.4	今の大根は、冬の寒さを乗り越えてきた大根です、土の中で保存された大根こそ、甘くて味の良い大根です。今日は、相性の良い豚肉と煮てみました、味がしみこむように煮てみました。
25(火)	旬の野菜ブロッコリー	主食 ご飯 主菜 オムレットマトソースがけ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ 副菜 じゃいものスープ その他 牛乳			人参 トマト	玉ねぎ (ブルー)	砂糖	871 32.8 29.3 4.0	冬が旬の野菜「ブロッコリー」は、味が咲く前の栄養が詰まったつぼみの部分を食べます。ビタミンCが特に多く、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。ブロッコリーの茎も甘みがあり食感もよいので皮をむいて使います。茎も甘みがあり食感もよいので皮をむいて使います。
26(水)	今がおいしいねぎ	主食 鶏の照り焼き丼(ごはん) 主菜 // (鶏の照り焼き) 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉		ねぎ		砂糖	830 33.2 24.2 2.9	みなさんがよく食べている白い部分を食べるねぎは、長ねぎとも呼ばれています。ねぎの旬は11～2月で、今がおいしい時期です。特に1～2月の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。
27(木)	豆のポタージュ	主食 カレーピラフ 主菜 モロフライ 副菜 白いんげん豆のポタージュ その他 牛乳	ネズミザメ 大豆		人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ コーン グリンピース	米 パン粉 小麦粉	790 31.9 21.2 3.1	ポタージュスープは、どんな食材でも作れるのです。ごぼうで作ると、ごぼうの香りがとても強調されて、おいしいです。じゃがいも玉ねぎだけでなく、いろいろな食材で、作ってみてください。
28(金)	給食について	主食 ご飯 主菜 ポークカレーライス 主菜 ひじきサラダ その他 牛乳 その他 セレクト	豚肉		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも カレールウ(小麦・乳 大豆 りんご)	869 31.7 24.7 2.7	給食の食べる回数が、3年生は、数日になってしまいましたね、9年間の給食の中で、何が思い出メニューですか、今日はセレクトアイスがあります、のちほど取りに来て下さい。

※ 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。