

# 2月 給食献立予定表

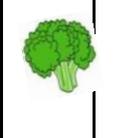
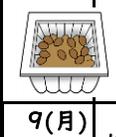
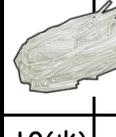
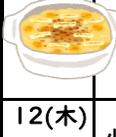
## 下野市立 南河内第二中学校

※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	
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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
			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		
2(月)	節分前の はつまま <b>初午</b> 行事食 郷土料理 「しもつかれ」 	主食 赤飯 主菜 鶏肉のねぎ塩焼き 副菜 しもつかれ 副菜 かんぴょうのたまごとじ汁 その他 牛乳	小豆				米もち米		825	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、赤飯とともに稲荷(いなり)神社にお供えする料理です。今年の初午は、節分の前日になっています。「7軒のしもつかれを食べると病気になる」などの言い伝えがあり、隣近所の人と分け合う風習があります。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。
3(火)	節分行事食 	主食 ご飯 主菜 いわしのごま味噌煮 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 けんちん汁 その他 福豆 その他 牛乳		いわし 味噌		人参	砂糖 米粉	ごま	861	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。終(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にします。
4(水)	八宝菜について 知ろう	主食 ご飯 主菜 八宝菜 主菜 にらまんじゅう(2個) 副菜 大根の味噌汁 その他 牛乳	豚肉 えび いか		人参 チンゲンサイ	生姜 白菜 しいたけ 竹の子	てん粉	サラダ油	784	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。
5(木)	旬の野菜 ブロッコリー 	主食 ご飯 主菜 タラの野菜あんかけ 主菜 ミートボールのカレー煮 副菜 ブロッコリーのサラダ その他 牛乳	タラ		人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸	砂糖 てん粉	サラダ油	791	ブロッコリーには、小さな緑色のつぶつぶがたくさんついていて、その一つひとつが花のつぼみです。花が咲く前の栄養が詰まったつぼみの部分を食べます。収穫せずに放っておくと、黄色い花がたくさん咲きます。旬の時期は、冬から春にかけてです。茎にも甘みがあり食感もよいので、給食では皮をむいて使います。
6(金)	納豆 パワーについて 知ろう 	主食 ご飯 主菜 納豆 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁 その他 デコボン その他 牛乳		納豆	人参 いんげん	生姜 大根	砂糖	サラダ油	802	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作ります。納豆には、ビタミンB1やカルシウム、食物繊維、ビタミンKが多く含まれます。ビタミンKは、骨を作るのに役立ちます。小さなつぶの中に体を元気にするパワーがたくさん入っています。
9(月)	春雨 について 知ろう 	主食 ご飯 主菜 いかのねぎ塩焼き 副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ 副菜 とうもろこしとたまごのスープ その他 牛乳	いか		トマト	にんにく 生姜 ねぎ	てん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	814	給食のはるさめは、緑豆やしの原料である緑豆という豆からでんぷんを抽出して作られています。漢字で書くと、季節の「春」に「雨」と書きます。春に降る、弱い雨のように細いことから、この名前がついたそうです。
10(火)	グラタン について 知ろう 	主食 パインパン 主菜 チキンのグラタン 副菜 コンソメスープ その他 牛乳			人参	玉ねぎ しめじ	パン(小麦・乳)	サラダ油	910	グラタンは、フランスで生まれた郷土料理が原形といわれています。料理の表面が焦げる程度までオーブンなどで調理する料理をさします。グラタンは調理法の名前でもあるため、フランスではマカロニを入れたグラタンだけでなく、デザートを意味することもあります。
12(木)	小松菜について 知ろう 	主食 ツナそばろといりたまごの二色丼(ご飯) 主菜 // (ツナそばろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 小松菜とえのきのお浸し 副菜 にらとじゃがいものみそ汁 その他 牛乳		まぐろ 油揚げ		生姜	しらたき 砂糖	ごま	864	小松菜は、1年に4~5回収穫できるため、一年中販売されています。カロテンが多く含まれる緑黄色野菜ですが、野菜の中ではカルシウムが多いことも特徴です。給食でもおなじみの食材ですね。
13(金)	ハヤシライスについて 知ろう 	主食 ハヤシライス(ご飯) 主菜 // (ハヤシライスのソース) 副菜 フレンチサラダ その他 チョコプリン その他 牛乳			人参 グリンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ	ハヤシライス(小麦・乳・りんご)	サラダ油	824	ハヤシライスは、日本生まれの料理です。名前の由来は、林さんが作った、林さんが、毎日注文した、牛肉を細切りにした料理の「ハッシュ・ド・ビーフ」(ハッシュ=英語で「細切れ」を意味する、ビーフ=牛肉のこと)がなまってハヤシライスとなったなど様々です。

# 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。

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	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	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					
16(月)	どさんこ汁 を知ろう	主食 ご飯 主菜 黄鯛フライ 副菜 きんぴらごぼう 副菜 どさんこ汁 その他 牛乳										851	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。
17(火)	野菜が たっぷり 給食の 焼きそば	主食 焼きそば 主菜 焼き餃子(3個) 副菜 野菜とたまごの中華スープ その他 牛乳										771	人気メニューの焼きそばです。めん料理は野菜が不足しがちなので、給食では野菜をたくさん入れて作っています。
18(水)	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) 主菜 // (ポークカレー) 主菜 ミートコロッケ 副菜 かぶのサラダ その他 豆乳と苺のパンナコッタ その他 牛乳										904	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。
19(木)	しもつけ いっぱい day	主食 鶏の照り焼き丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 かんぴょうとほうれん草のお浸し 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳										838	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を使ったお浸しや、下野市産の鶏肉を使用した鶏の照り焼き丼です。
20(金)	ひじきの 栄養	主食 ご飯 主菜 ハンバーグのおろしソースがけ 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 きこのかきたまみそ汁 その他 牛乳										863	ひじきは、細長い茎の部分と、葉や芽のように出ている部分に分けられて、乾燥したものが出荷されます。今日のひじきの炒め煮は、芽の部分を使っていて、芽ひじきや米ひじきと呼ばれています。料理するときはたっぷりの水に20~30分つけて戻し、ざるに上げてよく洗ってから水を切って使います。
24(火)	甘くて おいしい 冬の白菜	主食 米粉パン 主食 煮込みうどん 主菜 竹輪のカレー風味揚げ 副菜 ほうれん草と白菜のごま和え その他 牛乳										761	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。
25(水)	韓国の 家庭料理 キムチ	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げの中華炒め 副菜 わかめとえのきの中華和え その他 ミニフィッシュ その他 牛乳										784	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の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。3年生に人気のメニューです。
26(木)	給食の 人気 メニュー ココア揚 げパン	主食 ココア揚げパン 主菜 かぼちゃのシチュー 副菜 大根のサラダ その他 牛乳										871	給食で人気のココア揚げパンは、給食室で手作りしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココアの風味を味わいましょう。3年生にとっては、最後の揚げパンです。
27(金)	今が おいしい ねぎ	主食 豚丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜の磯香和え 副菜 じゃがいもと油揚げのみそ汁 その他 牛乳										855	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。

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。