

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

からだ おもに体をつくる あか	からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ
さかなに たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ ごきな かい 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物
むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質	あぶら 油・バター ごま

今月の献立のわらい

きょうど しょくぶんか まな
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	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	あぶら 油・バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
3(月)	せつぶん 節分 ぎょうじしよく 行事食 	主食 ごはん 主菜 いわしの蒲焼き 副菜 にらと卵の炒め物 副菜 さつま汁 その他 福豆 その他 牛乳	いわし たまご とり肉 だしかつお ぶし あぶらあげ みそ だいす		米 さとう でんぷん でんぷん ごぼう にんじん だいこん ねぎ さといも	あぶら 油・バター ごま	688 kcal 28.9 g 24.9 g	節分には「福は内、鬼は外」とい いながら煎った豆をまいて鬼を追い 払い、一年の幸せを願います。他に も、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 したり、大阪発祥の太巻きを黙って 食べる恵方巻の風習があります。
4(火)	きな粉に ついて し 知ろう 	主食 きなこ揚げパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 牛乳	きなこ(大豆) ぶた肉 とり肉 ひ よこまめ 赤いんげ んまめ だいす		パン(小麦・乳) さ とう じゃがいも でんぷ ん さとう こんにゃく ドレッ シング(りんご)	あぶら 油・バター ごま	703 kcal 27.2 g 24.5 g	きな粉は、大豆を煎って粉末に したものです。粉末にすること で、大豆に含まれるたんぱく質の 吸収を高め、消化も良くなりま す。和菓子の材料として使われる ことが多い食材です。
5(水)	ちゅうごく やさい 中国 野菜 「チンゲン 菜」につい て知ろう	主食 ごはん 主菜 えびしゅうまい(2個) 主菜 なまあ 生揚げのマーボー炒め 副菜 チンゲン菜ともやしのソテー その他 牛乳	えび たら ぶた肉 なまあげ みそ にんにく チンゲンサイ キャベツ もやし		ごはん こむぎこ でんぷん さとう パンこ さとう でんぷん でんぷん ごまあぶら	あぶら 油・バター ごま	648 kcal 26.6 g 22.1 g	チンゲン菜は中国野菜の 一つ で、病気から体を守ってくれるカロ テンやビタミンCが多く含まれてい ます。シャキシャキした歯ごたえと ほのかな甘みがあります。クセがな く食べやすいので、スープや炒め 物、おひたしなどいろいろな料理に 使われます。
6(木)	にほん う 日本生ま れ「カレー うどん」 	主食 ミニ米粉パン 主食 カレーうどん 主菜 いかの天ぷら 副菜 白菜とじゃこのゆず香り和え その他 牛乳	だしかつおぶし と り肉 あぶらあげ いか ちりめんじゃこ		米こパン(小麦・ 乳) うどん カレールッ 小麦・乳・大豆・ りんご・バナナ) こむぎこ でんぷん ドレッシング(りん ご)	あぶら 油・バター ごま	644 kcal 27.3 g 24.9 g	カレーうどんは、東京のお店で、 和食のうどんとカレーが組み合わ さって生まれた料理と言われていま す。かつおぶしでとっただしを、カ レー粉としょうゆで味付けて仕上 げます。寒い日にぴったりのめん料 理です。
7(金)	初 ぎょうじしよく 行事食 きょうど りょうり 郷土料理 の 「しもつか れ」 	主食 赤飯 主菜 ごま塩 主菜 鶏肉のごま味噌焼き 副菜 しもつかれ 副菜 かんぴょうの卵とじ その他 いちご(2粒) その他 牛乳	あずき とり肉 みそ さけ あぶらあげ だいす たまご だしかつお ぶし		米 もち米 さとう ごま ごま でんぷん	あぶら 油・バター ごま	630 kcal 31.1 g 21.3 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 いっしょに稲荷神社にお供えする料 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。
10(月)	はっさくで かんせんよう 感染症 予防 	主菜 ごはん 主菜 納豆 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 その他 はっさく その他 牛乳	だいす ぶた肉 だしかつお ぶし ちりめんじゃこ		米 さとう でんぷん	あぶら 油・バター ごま	630 kcal 25.2 g 20.7 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、風邪やインフルエンザなどの病 気の予防に最適です。
12(水)	とちぎ けん 栃木県の 郷土料理 「のっぺい 汁」	主食 ごはん 主菜 さばのねぎ味噌焼き 副菜 白菜と小松菜のからし和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	さば みそ ぶた肉 あぶらあげ とうふ だしかつお ぶし		米 さとう さといも こんにゃ く でんぷん	あぶら 油・バター ごま	602 kcal 28.5 g 18.8 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。
13(木)	やわらか い かぶの 季節です 	主食 スパゲティビーンズミートソース(めん) 主菜 // (ミートソース) 副菜 かぶとハムのサラダ その他 チーズドック その他 牛乳	ぶた肉 牛肉 赤い んげんまめ ハム たまご		スパゲティ(小麦) パスタオイル(乳) サラダあぶら サラダあぶら ごまぎこ さとう サラダあぶら	あぶら 油・バター ごま	714 kcal 29.9 g 25.6 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。
14(金)	きりほし だいこん 切干大根 について し 知ろう 	主食 キムチチャーハン 主菜 揚げぎょうざ(1~3年2個4~6年3個) 副菜 切干大根の中華サラダ 副菜 野菜と卵の中華スープ その他 牛乳	ぶた肉 ぶた肉 わかめ たまご とうふ		米 さとう さとう こむぎこ ごまあぶら サラダ あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	あぶら 油・バター ごま	598 kcal 23.1 g 22.3 g	切りほしだいこん だいこん ほそき て 切干大根は、大根を細く切って天 日ほ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。食物せんい を多く含んでいるので、おなかのそ うじをしてくれます。

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

からだ おもに体をつくる あか	からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ
さかなく たまご 魚・肉・卵 だいず せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ ごきかな かい 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物
無機質 (カルシウム)		あぶら 油・バター ごま
		しつ 脂質

今月の献立のわらい
きょうど しよくぶんか まな
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	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
17(月) 	「ナン」と「キーマカレー」はどこの料理？	主食 ナン				ナン (小麦)		586 kcal 23.1 g 18.8 g	「ナン」と「キーマカレー」は、インドの料理です。「ナン」は、タンドールという釜で焼いて作ります。キーマは、インドの言葉で、細かいという意味で、細かい肉のひき肉を使います。他の野菜も、すべて細かくみじん切りにしています。
		主菜 キーマカレー	ぶた肉 牛肉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト	カレー粉(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	バター		
		副菜 マセドアンサラダ	ハム		にんじん きゅうり レモン	じゃがいも	サラダあぶら		
		その他 フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイナップル もも みかん	さとう			
		その他 ぎゅうにゅう牛乳		牛にゅう					
18(火) 	かん寒ぶりをあし味わおう	主食 ごはん				米		665 kcal 27.2 g 21.7 g	プリは成長にもなって名前が変わるので「出世魚」といわれています。15cm位までで「ワカン」、40cmになると「イナダ」、90cm以上を「フリ」と呼びます。旬は、「寒フリ」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		しょうが だいこん にんじん	さとう てんぷん	サラダあぶら		
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろぶし		こまつな もやし えのきたけ うめ(りんご)				
		副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だしにほし わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも			
		その他 ぎゅうにゅう牛乳		牛にゅう					
19(水) 	しもつけいっぱい day	主食 ごはん				米		600 kcal 26.9 g 20.4 g	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 豚肉と卵とにらの味噌炒め	ぶた肉 たまご みそ (かき)		にら しょうが にんにく ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜 白菜の昆布和え		こんぶ	はくさい きゅうり にんじん		ごまあぶら		
		副菜 かんぴょうのすまし汁	とうふ だしかつおぶし		かんぴょう にんじん こまつな				
		その他 ぎゅうにゅう牛乳		牛にゅう					
20(木) 	ちようしよく朝食 レシピ 優秀作品 (吉田西小)	主食 野菜たっぷり衣笠丼(ごはん)				米		621 kcal 25.8 g 20.1 g	今回の朝食レシピ優秀作品は吉田西小学校代表の「野菜たっぷり衣笠丼」です。衣笠丼は、京都のご当地料理の一つで、油揚げとねぎを甘辛く味付けし、卵でとじた料理です。
		主菜 // (具)	だしかつおぶし あぶらあげ たまご		にんじん ぶなしめじ ねぎ	さとう			
		副菜 きわかめのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	きわかめ	ごぼう にんじん	さとう こんにやく	サラダあぶら ごま		
		副菜 里芋のみそ汁	だしかつおぶし とうふ みそ		だいこん こまつな	さといも			
		その他 ぎゅうにゅう牛乳		牛にゅう					
21(金) 	こうや豆腐について知ろう	主食 ごはん				米		583 kcal 28.6 g 15.5 g	高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれ、文字のとおり豆腐を凍らせて熟成させた後に乾燥させた保存食です。実は寒い冬の時期に豆腐を屋外に放置してしまっただけで、偶然にできたといわれています。
		主菜 めばるの照り焼き	めばる			さとう てんぷん			
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつおぶし のり		こまつな もやし にんじん				
		副菜 大根と高野豆腐のとりそぼろ煮	とり肉 こうや豆腐 だしかつおぶし		しょうが だいこん にんじん さやいんげん	でんぷん さとう	サラダあぶら		
		その他 テコポン		テコポン					
25(火) 	ぎゅうにゅう牛乳のはたらきを知ろう	主食 ビビンバ丼(ごはん)				米		633 kcal 24.4 g 20.1 g	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からです。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。
		主菜 // (具)	ぶた肉		たけのこ にんにく しょうが	さとう	サラダあぶら		
		副菜 大豆もやしと小松菜のナムル		だいずもやし こまつな にんじん		ごまあぶら			
		副菜 春雨とわかめのスープ	とうふ わかめ		にんじん ねぎ	はるさめ	ごまあぶら ごま		
		その他 アセロラゼリー		アセロラ		さとう			
26(水) 	ねんせい6年生が考えた献立	主食 ごはん				米		587 kcal 28.0 g 17.5 g	今日は、6年生が考えた献立です。赤・黄・緑のバランスや旬の食材を考えて作りました。
		主菜 いわしの梅みそ煮	みそ いわし		しそ うめ	でんぷん さとう			
		副菜 白菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	白菜 もやし (りんご)		ごま		
		副菜 ほうれん草と卵のかつお節汁	だしかつおぶし とうふ たまご かつお節		にんじん ほうれん草	でんぷん			
		その他 ぎゅうにゅう牛乳		牛にゅう					
27(木) 	あま甘くておいしい冬の白菜	主食 食パン チョコレートクリーム				パン (小麦・乳)		698 kcal 26.3 g 23.5 g	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。今日は、ホワイトソースで煮込んだクリーム煮にしました。白菜の甘味とおいしさを味わいましょう。
		主菜 プレーンオムレツ	たまご			でんぷん	サラダあぶら		
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし				
		副菜 白菜のクリーム煮	ベーコン	だっしふんにゅう 牛にゅう	はくさい にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも ホワイトトルウ (小麦・乳)	サラダあぶら		
		その他 ぎゅうにゅう牛乳		牛にゅう					
28(金) 	いよかんでかぜ予防	主食 ごまわかめごはん		わかめ		米 さとう	ごま	580 kcal 23.4 g 14.7 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豊富に含まれるビタミンCがかせなどに効き目があります。
		主菜 おでん	うすらのたまご ちくわ さつまあげ だしかつおぶし	こんぶ	にんじん だいこん かんぴょう	じゃがいも こんにやく さとう			
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	ぶた肉		にんにく にら もやし	でんぷん	サラダあぶら		
		その他 いよかん		いよかん					
		その他 ぎゅうにゅう牛乳		牛にゅう					