

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ゲンです
おもとに体をつくる あか
おもとに体の調子を ととの 整えるみどり
おもとに エネルギーの もとになる きいろ

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
一口メモ
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。

Main table with columns: 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 (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), 塩分 (g), 一口メモ. Rows include 1(木), 2(金), 5(月), 6(火), 7(水), 8(木), 9(金), 13(火), 14(水), 15(木).

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
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ					
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま			
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			

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	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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
16(金)	納豆 パワー について しろう	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 にとたまごの炒め物 副菜 豚汁 その他 牛乳				米		605				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。また、お腹の環境を整えるはたらきがあるので積極的にとりたい食品です。
19(月)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 とり肉のから揚げ 副菜 小松菜とかんぴょうの梅かつお和え 副菜 にとたまごのみそ汁 その他 牛乳				米		669				毎月19日は食育の「しもつけいっぱいday」です。下野市や栃木県で採れた農産物を味わいましょう。今日は、下野市産のかんぴょうや栃木県産のたまご、きゅうり、こまつな、にらなどを使用しています。
20(火)	ピビンパについて しろう	主食 和風ピビンパ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳				米		595				ピビンパとは、ごはんの上に野菜などで作ったナムルや味付けした肉を盛りつけた韓国を代表するごはん料理です。ピビンパの「ピビン」は混ぜることを意味します。今日は、肉とごぼう、しいたけなどを炒め、和風にアレンジしたピビンパです。
21(水)	なまあ 生揚げを食 べよう	主食 ごはん 主菜 カラフトししゃものから揚げ(1~3年1尾4~6年2尾) 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳				米		613				大豆はたんぱく質やカルシウム、食物せんいもたくさん含まれています。生揚げはそんな大豆からできていますので栄養たっぷりです。
22(木)	かんこく 韓国の 家庭料理 キムチ	主食 キムタクごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 牛乳				米		579				キムチは日本でもおなじみの韓国の漬物です。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、それぞれ家庭ごとに「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はんです。
26(月)	いま 今が おいしい ねぎ	主食 とり肉の照り焼き丼(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 白菜のみそ汁 その他 牛乳				米		612				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。夏のものよりも太くみずみずしく、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(火)	モロにつ いてし ろう	主食 ごはん 主菜 モロの和風ねぎソース 副菜 キャベツときゅうりの塩もみ 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳				米		593				モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。
28(水)	しゅせうお 出世魚 ぶり について しろう	主食 ごはん 主菜 ぶりと大根のうま煮 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳				米		703				成長にともない呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」から「ぶり」になります。産卵期前で脂がのる冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。
29(木)	ヨーグル トの栄養 について しろう	主食 ひき肉と豆のカレーライス(ごはん) 主菜 // (挽肉と豆のカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 フルーツヨーグルト その他 牛乳				米		700				ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌には、悪い菌が増えるのをおさえ、お腹の環境を整えて病気から体を守る働きがあります。また、成長期に必要なカルシウムも豊富に含まれています。