

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	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。			
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						
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				
1(木) 	今日の給食 のねらい 生乳の ヨーグルト を 味わおう	主食	ハヤシライス(ご飯)				米	879 29.2 25.4 4.2	ヨーグルトには脱脂粉乳などの乳製品から作られるものと、生乳から作られるものがあります。脱脂粉乳から作ると脂質が少ないさっぱりとしたタイプになりますが、生乳から作られたヨーグルトはなめらかな味わいが楽しめます。給食のヨーグルトは、すべて栃木県産の生乳から作られています。		
		主菜	// (ハヤシルウ)	牛肉	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく	ルウ(小麦・豚肉・乳・りんご・大豆)			サラダ油	
		副菜	フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし			砂糖	サラダ油
		その他	県産乳ヨーグルト				ヨーグルト				
		その他	牛乳				牛乳				
2(金) 	給食室の 手作り マフィン を 味わおう	主食	スパゲティ				スパゲティ	パスタオイル(乳)	969 35.7 32.5 3.0	今日から3月まで、卒業間近の3年生からの「もう一度食べたい給食リクエスト」に可能な限りお答えします。デザートは、人数が減った時にしか作ることができないスペシャルデザート、手作りのマフィンです。(順番にチャンスが回ってくるのでご理解ください!)	
		主菜	ミートソース 3年リク	豚肉 牛肉	チーズ	トマト にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)			サラダ油
		副菜	角切野菜のスープ	鶏肉 枝豆(大豆)		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも			
		その他	手作りちおとめマフィン 3年リク	鶏卵	牛乳		いちご	小麦粉 砂糖			バター
		その他	牛乳		牛乳						
5(月) 	1日遅れの 節分 行事食	主食	ご飯				米		859 31.7 24.2 2.7	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、立冬の前日だけを節分でしたが、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。柊(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(まよけ)にします。	
		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	キャベツともやしのたくあん和え			にんじん	もやし キャベツ たくあん				ごま
		副菜	みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく 里いも			サラダ油
		その他	福豆	大豆							
6(火) 	肉料理の 名脇役 しらす	主食	豚井(ご飯) 3年リク				米		837 29.7 25.0 2.9	豚井、すき焼き、肉じゃがなど、肉を使う料理に入れることが多いしらす。しらすの名前は見た目が「白い滝」のように見えることから名付けられました。糸こんにやくに比べると細く味がしみこみやすいので、しっかり味をしみ込ませたい料理に向いています。	
		主菜	// (豚井の具)	豚肉 かまぼこ			玉ねぎ	砂糖 しらす たき でんぶん			
		副菜	小松菜と白菜のごま酢和え			小松菜 にんじん	白菜	砂糖			ごま
		副菜	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	さやいんげん にんじん	キャベツ				
		その他	牛乳		牛乳						
7(水) 	いよかんで いい予感 ♡	主食	ご飯				米		802 31.1 20.8 2.3	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(かんきつ類)では、うんしゅうみかんに次ぐ生産量で、愛媛県が有名です。ビタミンCが多いので、この季節にはぜひとりたいた食品のひとつです。	
		主菜	納豆	納豆							
		副菜	にらとたまごの炒めもの	鶏卵		にら	にんにく もやし	でんぶん			サラダ油
		副菜	豚汁	豚肉 豆腐 みそ だし かつお節		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにやく			サラダ油
		その他	いよかん				いよかん				
8(木) 	スプリング ロール 春巻き	主食	ご飯				米		795 31.6 20.1 2.1	春巻きは中国の料理で、豚肉や野菜を千切りにして炒め、小麦粉で作った皮で包んで揚げたものです。かつては立春のころに新芽を出すものを具にしていたことから「春巻き」という名前になったそうです。英語圏では直訳した「スプリングロール」の名前で知られています。	
		主菜	春巻	大豆(牡蠣)		にんじん	たけのこ キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 はるさめ でんぶん 砂糖			サラダ油 ごま油
		副菜	大根の中華漬け				だいこん	砂糖			ごま油
		副菜	八宝菜	豚肉 えび いか とうもろこし 卵		にんじん	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						
9(金) 	栃木県の 郷土料理 「のっぺい 汁」	主食	ご飯				米		833 30.5 26.0 2.3	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、こんにやく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けします。片栗粉でとろみをつけて作るので冷めにくくなります。	
		主菜	さばのみそ煮 3年リク	さば みそ				砂糖 米粉			
		副菜	切り昆布煮	油揚げ さつま揚げ だし かつお節	昆布	にんじん		しらす 砂糖			サラダ油
		副菜	のっぺい汁	だし かつお節 鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく 里いも でんぶん			
		その他	牛乳		牛乳						
13(火) 	1日遅れの はつまつ 初午 行事食 郷土料理 しもつかれ	主食	赤飯 初午	小豆			米 もち米		826 36.9 26.1 3.1	栃木県の伝統料理「しもつかれ」は、毎年2月の初午(はつまつ)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。「七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」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。	
		主菜	ごま塩					ごま			
		主菜	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ			しょうが	ごま			
		副菜	子どもにも食べやすいしもつかれ	さけ 油揚げ 大豆		にんじん	だいこん	酒かす			
		副菜	かんぴょうのたまごとし	鶏卵 だし かつお節		ほうれん草	かんぴょう	でんぶん			
14(水) 	はっさく について 知ろう	主食	チキンカレーライス(麦ご飯)				米 大麦		912 29.3 26.5 2.8	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(いんのしま)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。現在は和歌山県産が全国の7割以上を占めています。	
		主菜	// (チキンカレー) 3年リク	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	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	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし				サラダ油
		その他	はっさく				はっさく				
		その他	牛乳		牛乳						
15(木) 	不動の 人気 メニュー 揚げパン	主食	ココア揚げパン 3年リク				パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油 ココア(乳)	832 31.3 29.1 3.2	給食と言えば揚げパンというくらい、昔から人気のメニューです。給食室でからりと揚げたパンに、2種類のココアをブレンドして作る甘さ控えめのパウダーをひとつひとつまぶして作ります。	
		主菜	クリームシチュー 3年リク	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ	じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)			サラダ油
		副菜	海藻サラダ 3年リク	昆布 わかめ	にんじん		きゅうり 大根	ドレッシング(りんご・レモン)			
		その他	牛乳		牛乳						

2月 給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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
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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
832	34.5	23.4	2.9

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。

一口メモ

日曜	今日の給食のねらい	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
16(金)	おいしい冬のねぎについて知ろう	主食 親子丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜と白菜の昆布和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵	昆布	小松菜	白ネギ もやし	砂糖	ごま油	832	34.5	23.4	2.9	ねぎの旬は11~2月です。特に1~2月の極寒期は糖度が上がるため、いっそう甘みが増しおいしくなります。夏のねぎよりも太くてみずみずしく、加熱すると甘みが増し、とろりとした食感になります。鍋物や汁物に入れるとうま味を引き立たせてくれます。石橋中では通年下野市産のねぎを使っています。
19(月)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 鶏肉のから揚げ 3年リク 副菜 小松菜とかんぴょうの梅かつお和え 副菜 いらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん	サラダ油	894	32.4	28.3	2.5	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、たまご、きゅうり、こまつななどを使っています。
20(火)	どさんこ汁について知ろう	主食 ご飯 主菜 あじの照り焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 どさんこ汁 その他 牛乳	あじ	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごんやく 砂糖	サラダ油	834	36.5	22.3	3.2	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、にんじんなどの食材をたくさん使った体が温まる汁物です。
21(水)	高野豆腐について知ろう	主食 いらそぼろとたまごの二色丼(ご飯) 主菜 // (いらそぼろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 大根と小松菜のみそ汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐(牡蠣)		いら	しょうが	砂糖	サラダ油	804	34.4	23.6	2.7	高野豆腐は、凍り豆腐とも呼ばれ、豆腐を凍らせて低温で熟成させた後に乾燥させて作る保存食です。乾燥している時は固いスポンジ状で、水で戻し、だし汁で煮込むなどして料理したものが高野豆腐の煮付けです。今日のように挽肉と合わせると肉のうまみを吸い込んでくれます。食感の違いも楽しんでください。
22(木)	米粉について知ろう	主食 ミニ米粉パン 3年リク 主菜 煮込みうどん 副菜 竹輪の磯辺揚げ(1本) その他 野菜のかき揚げ その他 ほうれん草と白菜のごま和え その他 牛乳	鶏肉 油揚げ	だしかつお節	にんじん	しいたけ ねぎ	うどん		783	33.3	31.1	3.4	米を粉にひいた米粉は昔から団子やせんべいなどとして使われてきました。でも、米粉の粒子の大きさが小麦粉などより大きいためパンやケーキなどには加工できませんでした。近年になり、米粉を小麦粉並みに細かく加工する技術が生まれたことで利用の幅が広がりました。給食で米粉パンがでるようになったのも20年くらい前からです。
26(月)	白菜について知ろう	主食 おさかな丼(ご飯) 主菜 // (おさかな丼の具) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	まぐろ 枝豆			しょうが	しらたき 砂糖	ごま	770	30.7	23.7	2.5	白菜は中国が原産の野菜で、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。日清・日露戦争で出兵した兵士が、日本に種を持ち帰ったことで本格的に栽培されるようになりました。寒い季節には白菜自身が凍ってしまわないよう糖度を上げるため、よりおいしくなります。鍋物だけでなく炒め物、汁物、サラダなどいろいろな料理に合います。
27(火)	給食の味キムタクご飯を味わおう	主食 キムタクご飯 3年リク 主菜 えびシューマイ(3個) 副菜 豆腐とたまごの中華風スープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	豚肉			白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	ごま油 サラダ油	754	29.8	24.0	3.7	卒業式まで、3年生からの「もう一度食べたい給食リクエスト」に可能な限りお答えしています。キムタクご飯は長野県の学校給食から生まれた料理です。豚肉・キムチ・たくあん・ねぎを炒めてしょうゆとごま油で味付けし、ご飯に混ぜればできるので、ぜひ家でも作ってみてください。
28(水)	人気メニュー かりん揚げを味わおう	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 3年リク 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	豚肉			ごぼう しょうが	砂糖	でんぷん	843	31.2	20.9	2.2	毎年、リクエストで唐揚げとトップ争いになる人気メニューのかりん揚げです。3年生からも「食べて感動した」「甘いタレと揚げた豚肉とごぼうの相性が良い」「とにかくうまい」など大絶賛。実は給食でトップ3に入る難易度が高い料理です。
29(木)	白いんげん豆を味わおう	主食 チーズカレーマヨトースト 主菜 ミートボールと白いんげん豆のクリーム煮 副菜 ごんやくサラダ その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし セロリ	じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダ油	832	33.8	29.5	3.2	1月は赤いんげん豆(金時豆)を甘煮でいただきましたが、今日は白いんげん豆をピューレにして洋風のクリーム煮にしました。豆類には便秘改善に役立つ不溶性食物繊維が多く含まれていますが、このいんげん豆には特に多く、その量は食物繊維が多いとされるごぼうやさつまいもの倍以上です。