

2月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター(中)

※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)
777	27.6	23.0	2.9
851	31.2	24.4	2.6
931	29.4	27.4	2.7
901	33.7	31.4	3.2
797	35.2	21.6	2.8
828	28.3	25.9	2.5
815	31.8	22.3	2.6
885	23.8	29.1	3.2
799	37.8	18.7	3.4

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	鶏肉	豚肉	魚	卵	大豆	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
1(木)	甘くておいしい冬の白菜	主食 チキンライス 副菜 コールスローサラダ 主菜 クリームシチュー その他 牛乳	鶏肉									にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米 ブラウンルウ(小麦乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご) 砂糖	サラダ油	777	27.6	23.0	2.9	白菜は中国が原産の野菜で、英語で「チャイニーズキャベツ」と言います。かぜなどの病気から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。中国では昔、芯を煎(せん)じて、かぜ薬にしていたそうです。
2(金)	節分行事食	主食 ご飯 主菜 いわしのかば焼き 副菜 キャベツとわかめの和え物 副菜 みそけんちん汁 その他 福豆 その他 牛乳		いわし									キャベツ もやし	米	サラダ油	851	31.2	24.4	2.6	節分の日には「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。
5(月)	食事にヨーグルトをとり入れよう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレールウ) 副菜 ブロccoliとカリフラワーのサラダ その他 栃木県産乳のヨーグルト その他 牛乳		豚肉								にんじん	にんにく 玉ねぎ	米 大麦	サラダ油	931	29.4	27.4	2.7	ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌など、お腹の調子を整えてくれる善玉菌が入っています。善玉菌は、お腹の中にとどまるのができないので、おなかの健康のためには毎日、少しずつ食べ続けることが大切だそうです。
6(火)	乳製品でカルシウム補給	主食 丸パン(横スライス) 主菜 コロッケ 副菜 ボイルキャベツ その他 ソース 主菜 白菜のクリーム煮 その他 牛乳		豚肉 大豆								にんじん	たまねぎ	パン(小麦・乳)	サラダ油	901	33.7	31.4	3.2	日本人はカルシウムが足りていません。牛乳やチーズなどの乳製品を組み合わせてカルシウムをとるようにしましょう。そして、せっかく摂取したカルシウムで骨を強くするために、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなどを一緒にとることや、運動をすることも大切です。
7(水)	栃木県の郷土料理「のっぺい汁」	主食 ご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 切り昆布煮 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳		さば								にんじん	キャベツ	米	サラダ油	797	35.2	21.6	2.8	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。
8(木)	チンゲン菜を食べよう	主食 中華丼(ご飯) 主菜 // (中華丼の具) 副菜 揚げ餃子(3個) 副菜 大根の中華漬け その他 牛乳		豚肉 いか ウズラの卵								にんじん チンゲン菜	白菜 竹の子 しいたけ	米	サラダ油 ごま油	828	28.3	25.9	2.5	緑黄色野菜のチンゲンサイ。ハウス栽培が多いので店では一年中販売されています。カロテンやビタミンCを多く含む野菜なので病気への抵抗力を上げるためにもぜひ食べてほしい野菜です。今日は中華丼の具に使われています。
9(金)	はつまま初午行事食郷土料理「しもつかれ」	主食 赤飯 ごま塩 主菜 鶏肉のみそ漬け焼き 副菜 しもつかれ 副菜 かんぴょうのたまごとし その他 牛乳			鶏肉 みそ							にんじん	しょうが	米	ごま	818	42.2	22.4	2.0	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。
13(火)	小松菜について知ろう	主食 ご飯 主菜 和風おろしハンバーグ 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え 副菜 きのこの味噌汁 その他 牛乳		豚肉 鶏肉 大豆								にんじん	玉ねぎ にんにく	米	ごま	815	31.8	22.3	2.6	生育期間が短く、種まきしてから気温の高い時期だと約1か月程度で収穫できる小松菜は、給食でもよく登場する食べやすい野菜です。小松菜のカルシウム量は野菜の中でもトップクラスです。
14(水)	ビタミンでかぜ予防	主食 ハヤシライス(ご飯) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ハートのコロッケ その他 キャベツとコーンのサラダ その他 牛乳		豚肉								にんじん	玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく	米	サラダ油	885	23.8	29.1	3.2	かぜをひきにくしてくれる栄養素にビタミンAやビタミンCがあります。ビタミンAは皮膚や鼻のどの粘膜を健康に保つ働きがあり、緑黄色野菜に多いです。ビタミンCは、免疫力を高めてくれて、おもに野菜や果物に多く含まれています。この時期、これらの栄養素を意識してとりましょう。
15(木)	たらについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 たらの香草パン粉焼き 副菜 粉ふきいも 副菜 ミネストローネ その他 牛乳		たら									玉ねぎ セロリ キャベツ	パン(小麦・乳)	サラダ油	799	37.8	18.7	3.4	たらは食いしん坊な魚で、大きなおなが「たらふく」という言葉の語源ともいわれ、「鱈をたらふく食べて、福が来る。」と、年越しや新年の縁起物にする地方もあるそうです。たらは、低カロリーで脂肪が少なく良質なたんぱく質が豊富です。臭みも少なく、いろいろな料理にあいます。

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.5g~27.6g 塩分2.5g未満

2月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター(中)

※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				
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	
16(金)	納豆パワーについて知ろう	主食 ご飯						米		795 32.0 20.9 2.0	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、じょうぶな骨や歯を作るカルシウムや食物繊維も多く含まれています。
		主菜 納豆	納豆								
		副菜 チンゲン菜とたまごの炒めもの	鶏卵		チンゲン菜	にんにく もやし		てんぷん	サラダ油		
		副菜 豚汁	豚肉 生揚げ 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 牛乳		牛乳							
19(月)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯						米		855	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。
		主菜 鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		てんぷん	サラダ油	34.6	
		副菜 小松菜の梅かつお和え	かつお節		小松菜	もやし 梅(大豆・りんご)				24.0	
		副菜 にらとたまごのみそ汁	鶏卵 だし かつお節 みそ		にんじん にら			じゃがいも		2.4	
		その他 牛乳		牛乳							
20(火)	旬の野菜ブロッコリー	主食 黒糖パン						パン(小麦・乳) 黒砂糖		786	冬が旬の野菜ブロッコリーは、花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。
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく		じゃがいも 砂糖	サラダ油	29.1	
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		砂糖	サラダ油	22.4	
		その他 牛乳		牛乳						3.0	
21(水)	どさんこ汁を知ろう	主食 ご飯						米		823	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使った体の温まる汁物です。
		主菜 マスの照り焼き	マス					砂糖 てんぷん		37.3	
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん			こんにやく 砂糖	サラダ油	20.9	
		副菜 どさんこ汁	豚肉 だし かつお節 みそ		にんじん	もやし とうもろこし ねぎ にんにく		じゃがいも	バター サラダ油	2.6	
		その他 牛乳		牛乳							
22(木)	もやしについて知ろう	主食 豚肉と切り干し大根のピビンパ(ご飯)						米		819	もやしは、穀類や豆類の種子を水に浸して発芽、成長させたものです。一般的に食べているもやしは、緑豆(りよくと)のもやしです。他に大豆もやしや小豆の仲間のブラックマツペもやしがあります。
		主菜 // (豚肉と切り干し大根のピビンパ具)	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが 大根 しいたけ		砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	30.1	
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			にんじん チンゲン菜	もやし		砂糖	ごま油	24.0	
		副菜 春雨スープ	ロースハム		にんじん	白菜 もやし さくらげ しょうが ねぎ		春雨	サラダ油	2.7	
		その他 牛乳		牛乳							
26(月)	あじを味わおう	主食 ご飯						米		792	あじは、身にほどよい脂がのり、くせがなく味が良いことから、「あじ」という名前がつけました。あじは体を作るたんぱく質や、脳の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれています。
		主菜 あじフライ	あじ			(りんご)		パン粉 小麦粉	サラダ油	28.2	
		副菜 キャベツの昆布漬		塩昆布	にんじん	キャベツ				20.3	
		副菜 大根とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ だし 煮干し	にんじん	大根				2.7	
		その他 牛乳		牛乳							
27(火)	今がおいしいねぎ	主食 鶏の照り焼き丼(ご飯)						米		828	みなさんがよく食べている白い部分を食べるねぎは、長ネギ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。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ます。おいしいです。
		主菜 // (鶏の照り焼き丼の具)	鶏肉		ピーマン	ねぎ		砂糖 てんぷん		33.2	
		副菜 ほうれん草ともやしのごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま	23.2	
		副菜 白菜のみそ汁	生揚げ みそ	だし 煮干し	小松菜	白菜				3.0	
		その他 牛乳		牛乳							
28(水)	しゅっせうお出世魚ぶりに知ろう	主食 ご飯						米		928	成長にともない呼び名が変わる魚を「出世魚(しゅっせうお)」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。産卵期前で脂が乗る冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。
		主菜 ぶりとお根のうま煮	ぶり		にんじん	だいこん しょうが		砂糖 てんぷん	サラダ油	37.5	
		副菜 小松菜と白菜のからし和え			小松菜 にんじん	白菜				29.3	
		副菜 豆乳仕立てのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 だし かつお節 みそ			ごぼう かんぴょう ねぎ		こんにやく じゃがいも		2.6	
		その他 牛乳		牛乳							
29(木)	大豆ミートを知ろう	主食 ミートサンド(コッペパン横スライス)						パン(小麦・乳)		880	ミートサンドの具にお肉に似せた大豆ミートを入れました。現在、地球環境に配慮する面から、大豆やいんげん豆を使用した「代替え肉」が出てきています。代替え肉は、環境面からだけではなく栄養面でも体にいいことがあります。カルシウムや食物繊維・鉄を多くとることができます。
		主菜 // (具)	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ		パン粉 砂糖	サラダ油	40.9	
		副菜 フレンチサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		砂糖	サラダ油	28.7	
		副菜 ポトフ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ 白菜		じゃがいも		3.0	
		その他 牛乳		牛乳							