



日曜	献立名	おもな材料						栄養量			
		(あかのなにかま)		(みどりのなにかま)		(きいろのなにかま)		1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		血・筋肉・骨になる食品 1群	牛乳 2群	体のちようしをとどのえる食品 3群	玉ねぎ キヤベツ 4群	エネルギーのもとになる食品 5群	油 6群				
2月	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き のりあえ 肉じゃが	アジ 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 きぬさや	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	833	34.7	20.9	2.0
地産地消を知ってもらうことを目的に、「採れ(10)たてに(2)会おう」と読む語呂合わせから、直売所の日に制定されたそうです。											
3火	ごはん 牛乳 与一餃子 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ しめじ	米 餃子の皮 砂糖 春雨	油 ごま油 ラー油	808	28.2	21.7	3.5
キムチは白菜などの野菜を塩・唐辛子・にんにく等に漬け込み発酵させた韓国の漬物です。乳酸菌が豊富に含まれた発酵食品です。											
4水	小さいココア揚げパン 牛乳 チャンポンうどん ツナと豆のサラダ	豚肉 いか まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	白菜 たけのこ キャベツ ねぎ えだまめ	米 うどん ココア 砂糖 ごま油 ドレッシング	油	843	33.4	28.3	40.0
揚げパンは作ってから時間が経って硬くなってしまったコッパンをおいしく食べられるように「揚げたてに砂糖をまがした」ことが始まりのようです。											
5木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け まろやか豆乳みそ汁	鶏肉 豆乳 卵 みそ なると 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ グリーンピース 白菜 きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 砂糖	油	810	32.0	22.5	3.2
ごみを減らそうと取り組んでいた「マイバックキャンペーン」(10月1日～31日)とも合わせて、レジ袋ゼロデーとして記念日になりました。											
6金	ごはん 牛乳 ドライカレー かんぴょうのサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜	にんにく 白菜 玉ねぎ かんぴょう キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	877	30.9	21.9	2.8
「ドライカレー」は、1910年代に当時の日本郵船の「三島丸」の調理人が、ひき肉で作った汁気のないカレーが元祖と言われています。											
12木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) くきわかめのスープ	豚肉 生揚げ なると	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 白菜 しょうが にんにく えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま油	829	31.7	25.7	2.7
今日は木曜日のため麦ごはんですが、1842年(天保13年)4月12日に日本で初めてパンが焼かれたことを記念し「パンの記念日」とされ、毎月12日をパンの日としているそうです。											
13金	ごはん 牛乳 子持ちシシャモフライ チキンごぼうサラダ つみっこ汁	鶏肉 豚肉	牛乳 シシャモ	にんじん	ごぼう キヤベツ きゅうり 枝豆 しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	896	29.3	28.8	2.5
「つみっこ」は、養蚕が盛んであった埼玉県本庄市の郷土料理です。忙しい作業の合間に汁に生地をつみ入れている様子が蚕にあげる桑の葉をつんでいるようなので、この名前になりました。											
16月	ごはん 牛乳 白身魚フライ 小松菜とツナのマスタードあえ 肉豆腐	白身魚 まぐろフレーク 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ 白菜 えのきたけ	米 砂糖	油	855	21.4	25.6	2.3
古来の日本ではマスタードを食品よりも医薬品として使われていたことがあるそうです。現代では、わさびと同じように薬味として食用に使われています。											
17火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 具だくさんみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 きぬさや	ごぼう しいたけ 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 砂糖	油	802	32.2	21.7	3.2
ごぼうは漢字で「牛蒡」と書きます。昔、中国から薬草として伝わりましたが、今でも健康づくりに活用されています。「牛」の字は大きな植物に付けられたようです。											
18水	コッパン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ キャベツのコールスロー マカロニスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ えのきたけ キヤベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 ドレッシング	830	34.9	26.9	3.5
「コールスロー」とは、キャベツを千切りもしくはみじん切りにして作るサラダです。											
19木	県産麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 ほうれん草のおかかあえ のっぺい汁	豚肉 かつおぶし ちくわ 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	グリーンピース もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 里芋 砂糖 でん粉	油	779	31.2	21.6	2.6
毎月19日は食育の日です。今日の麦ごはんの具は栃木県産です。栃木県は全国でも有数の麦の生産地となっており県内では県南部の栃木市・小山市などの二毛作地帯を中心に県内全域で作付けされています。											
20金	ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ 洋風おでん	納豆 さつま揚げ ハム ウインナー うずら卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根	米 じゃが芋	ごま ドレッシング	745	32.2	19.2	2.1
給食の納豆は糸引き納豆と言い大豆を蒸して納豆菌をつけて発酵させます。ひきわり納豆は大豆を砕き皮を除いてから納豆菌をつけて発酵させます。											
23月	ごはん 牛乳 チキンカレー 切干大根とわかめのサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 切干大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	872	25.9	24.7	3.4
「海藻」は海に生える藻でわかめや昆布やひじきなどを指します。「海草」は根、茎、葉が区別できるものでアマモやスガモなどを指します。											
24火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	えび 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	しいたけ ほうれん草 もやし にんにく たけのこ しょうが	米 春雨 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	油	854	34.7	25.5	2.6
春雨の主原料は「でん粉」ですが、形状が似ているビーフンの主原料は「米粉」で、製造方法も異なります。											
25水	コッパン 牛乳 じゃこカツ チキンサラダ ポトフ	タラ アジ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング	833	33.2	26.5	3.8
じゃこカツは、愛媛県で生まれた料理で、魚のすり身に玉ねぎやにんじんを混ぜて形を作り、パン粉をつけて油で揚げたものです。パンにはさんでじゃこカツバーガーにして食べましょう。											
26木	麦ごはん 牛乳 鯖の西京漬け ひじきの炒め煮 さつま芋汁	鯖 豆腐 豚肉 みそ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ 白菜 ねぎ	米 麦 さつま芋 砂糖	油	866	37.6	23.5	2.8
ホッケは寒冷地に分布する魚です。日本では北海道が「ホッケの産地」というイメージが強いようです。											
27金	ごはん 牛乳 ソースから揚げ からしあえ わかたまスープ	鶏肉 卵 かまぼこ なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 でん粉	油 ごま	830	31.1	27.8	3.0
今夜は十三夜(じゅうさんや)というお月見で、日本の古来からの風習です。栗や豆の収穫を祝うものでもあるため「栗名月」「豆名月」とも言われるそうです。											
28土	ナン 牛乳 チリコンカン 花野菜サラダ パンプキンスープ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト パセリ	ごぼう とうもろこし カリフラワー キャベツ たまねぎ	ナン ドレッシング 油	油	757	32.3	25.5	2.6
文化祭&ハロウィン特別献立です。調理員さんが心を込めて作ってくれました！											
31火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク プレーンオムレツ 野菜サラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ 枝豆 カリフラワー	米 ドレッシング	油	892	29.2	31.0	3.4
ハッシュドビーフは日本で生まれた西欧料理です。今日の献立はポークにアレンジしました。											

計19回

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。

中学生

月平均

842

32.3

24.9

3.0

基準量

830

34.2

23.1

2.5未満

