

2月学校給食献立予定表

日曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		血・筋肉・骨になる食品		体のちょうしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	木	麦ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) ごまあえ 大根のみそ汁	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 水菜	大根 もやし しょうが	米 砂糖	油 ごま	815	34.5	24.8	3.0
肉そぼろの茶色と炒り卵の黄色で二色丼になります。皆さんの好きな色は何色ですか？ ご自身に似合う「パーソナルカラー」がありますので調べてみましょう。												
2	金	ごはん 牛乳 イワシのかば焼き ポン酢和え かきたま汁	イワシ 豆腐 かまぼこ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし しいたけ しょうが 枝豆	米 でん粉 砂糖	油	833	32.8	26.8	2.5
「節分献立」です。節分とは、邪気を払い、無病息災を願う立春の前日の行事です。豆をまいたり、焼いた鰯の頭を柵の小枝に刺して玄関に飾ったりします。												
5	月	ごはん 牛乳 シンシャモフライ ひじきの炒め煮 鶏ちゃんこ汁	ししゃも みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	枝豆 ねぎ 大根 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉	油	887	34.4	30.7	3.1
ひじきは、見た目が鹿の黒くて短いつばに似ていることから、鹿尾菜（ひじき）と呼ばれるようになったそうです。												
6	火	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 ぎょうざの皮 春雨	油 ごま油 ごま	814	27.2	22.7	3.4
うずらの卵の殻の模様は、外敵から守るためのカモフラージュの模様だそうです。うずらのように、地面に産む鳥の卵にある目立たないための模様のようなのです。												
7	水	小さいコッペパン 牛乳 ほうれん草のクリームパスタ チキンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし りんご	黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	809	30.8	28.6	2.9
油揚げを「きつね」と称されるようになった説の1つに、農耕に有益な動物であるきつねを信仰し、きつねの好物と言われた油揚げを供えたことがあるようです。												
8	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり ねぎ とうもろこし 白菜 しめじ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋	ごま マヨネーズ ごま油	848	29.2	27.5	2.8
冬の旬野菜の代表のような白菜は、英語で「チャイニーズ・キャベツ」と呼ばれるように中国原産の野菜です。												
9	金	ごはん 牛乳 メンチカツ しもつかれ いものこ汁	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ サケ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 芋がら 白菜 ねぎ 玉ねぎ	米 パン粉 里芋	油	813	28.2	23.6	3.0
栃木県の郷土料理「しもつかれ」が出ます。大根やにんじん、鮭、大豆、酒粕などをじっくり煮込んだ料理です。初午の日に食べる行事食として語り継がれています。												
13	火	ごはん 牛乳 納豆 れんこんサラダ 豚肉のすき焼き風煮	豚肉 納豆 豆腐	牛乳	にんじん	れんこん 白菜 きゅうり ねぎ キャベツ えのきたけ	米 砂糖	油 ドレッシング	813	32.7	25.7	2.2
「三元豚」はブランド名のようなのですが、実は3品種の豚を交配させた「三元交配豚」のことで、風味や品質を安定的に生産するために長所を合わせた交配です。												
14	水	小さいコッペパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれん草	キャベツ 大根 枝豆	パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	854	32.2	25.9	3.5
学校給食でも人気の「焼きそば」ですが、お祭り屋台のようなソース焼きそばは日本独特の味付けのようです。												
15	木	麦ごはん 牛乳 マグロカツ きんぴらごぼう けんちん汁	サバ みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	うど 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油	753	26.1	16.4	2.8
日本語のマグロの語源は、目が大きく黒いことから「目黒」→「まぐろ」が由来とされる説など、諸説あります。												
16	金	ごはん 牛乳 タコライスの具（タコミート・野菜） 野菜スープ	豚肉 鶏こま	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし 大根	米 じゃが芋	油	766	26.0	18.4	2.0
「タコライス」は、タコスの具をご飯の上にかけた沖縄料理です。ごはんの上に、野菜とタコミート（味付けしたひき肉）をのせて食べましょう。												
19	月	ごはん 牛乳 モロのみそがらめ 和風マカロニサラダ じゃが汁	モロ ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 しいたけ ごぼう ねぎ しょうが	米 マカロニ 里芋 砂糖	油 ドレッシング でん粉	810	33.2	20.5	2.7
「じゃが汁」は、鳥取県の郷土料理です。たっぷりの野菜を煮込むことで、汁がじゃがぶじゃがぶ出ることから「じゃが汁」と名付けられたようです。												
20	火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい もやしのナムル 豆腐チヂ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ 白菜 しょうが にんにく	米 しゅうまいの皮	油 ドレッシング ごま	818	35.9	25.6	3.0
大豆もやしは年中安定して供給できる生鮮野菜として、日本で第1号の「機能性表示食品」になりました。												
21	水	コッペパン 牛乳 肉団子 イタリアンサラダ クリームシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋	油 ドレッシング	846	33.3	29.0	3.4
冬の定番料理のシチューですが、クリームシチュー・ホワイトシチュー・チャウダーと似ている料理があります。さて、違いは何でしょう？												
22	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ ほうとう汁	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	大根 もやし キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ しめじ りんご にんにく	米 麦 ほうとう	ごま油 ごま	877	33.1	22.9	3.3
ほうとうは山梨県の郷土料理ですが、戦国時代の武将：武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀（ほうとう）」と名付けられた説があります。												
26	月	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ カリフラワー 枝豆 しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	821	26.0	22.8	3.2
各地の名産をカレーの具にした「ご当地カレー」と呼ばれるカレーが大人気ですが、矢板市では地元高等学校と協力連携した「あつがるカレー」が人気のようです。												
27	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 のりあえ なめこ汁 ふりかけ	鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれん草	キャベツ もやし なめこ 白菜 ねぎ	米 里芋 砂糖	ごま油 ごま	687	23.7	16.7	2.8
寿司やおにぎりに使われる「のり」は日本特有の食品と思われがちですが、中国・韓国・イギリス・ニュージーランドでも食用として養殖しています。												
28	水	小さいココア揚げパン 牛乳 きつねうどん 豆と野菜のサラダ	鶏肉 なると 油揚げ まぐろフレーク 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	しいたけ キャベツ ねぎ	パン うどん 砂糖	油 ドレッシング	789	29.4	22.2	3.0
りんごの皮をむいて、そのまま置くと茶色に変色するのは、りんごに含まれる酵素が酸素と反応して黒く変化し、りんご全体が茶色っぽくなってしまふからです。												
29	木	麦ごはん 牛乳 アジフライ にらのおひたし 肉じゃが	アジ 豚肉	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 麦 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	895	30.5	22.6	2.0
青魚と呼ばれるアジですが、分類的には赤身魚に属します。泳ぎ続けるアジは酸素を必要とするため、酸素を運ぶ色素たんぱく質が多いため赤身になります。												
計19回							中学生	月平均	851	32.5	25.2	3.0
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満