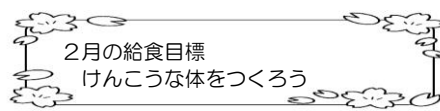


2月 きゅうしょくたより



給食献立予定表		おもちばざいりょう			その他	エネルギー	ひとくちメモ	
ひ	やう	こんだてめい	おもちにエネルギーの		ちようみりよう	たんぱく質		
に	び	(ごはん11回 パン3回)	つくるものになる	もとになる	をとのえるものになる	たんぱく質		
3	月	せつぶんこんだて					699 29.1 22.9 2.0	節分とは、季節の変わり目を意味します。季節の変わり目は、災いや病気が起こりやすいと考えられていたことから、節分には災い(鬼)を追い払い、健康に過ごせることを願って、いわしの頭を玄關にかざったり、豆まきをしたりする習慣があります。今日は、節分にちなんで、いわしのかば焼きと福豆を給食に取り入れました。
		ごはん		こめ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのかば焼き	いわし	あぶら でんぷん さとう		しょうゆ		
		こんぶづけ	こんぶ	ごま	はくさい きゅうり			
		いものこし汁	とりこく とうふ みそ	さといも こんにやく	にんじん しめじ ねぎ			
4	火	ごはん		こめ			647 27.7 21.2 2.2	鶏肉のたんぱく質には、体内で作ることができない必須アミノ酸がバランス良く含まれています。アミノ酸バランスが良いと、たんぱく質の利用効率が高まります。また、鶏肉は脂肪が少なく、ビタミンAやビタミンB群、ミネラルなども多く含んでいて、疲労回復効果やストレス緩和作用、皮膚や粘膜を守る働き、免疫力アップなどの効果もあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		チキンマヨボン	とりこく	パンこ マヨネーズ	パセリ	あじボン		
		ブロッコリーごま風味	かつおぶし	さとう ごまあぶら	ブロッコリー キャベツ にんじん	しょうゆ す		
はくさい白菜スープ	ベーコン		はくさい もやし しめじ ほうれんそう	しお しょうゆ ちゅうかあじ				
5	水	おさかな丼	ツナ	こめ あぶら しらすだき さとう ごま	にんじん たまねぎ コーン	しょうゆ	635 25.0 18.8 2.0	豚肉に含まれている栄養素は、ビタミンB1とタンパク質です。ビタミンB1は食べた物をエネルギーにかえてくれます。また疲れの原因である乳酸がたまるのを防いでくれるので、疲労回復のビタミンとしても有名です。タンパク質は、筋肉などの体をつくる働きがあります。タンパク質をとらないと免疫力が下がり、病気になるやすくなってしまいます。しっかり食べて健康で丈夫な体をつくりましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		のりあえ	のり		ほうれんそう もやし	しょうゆ		
		とん汁	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ちほう			
6	木	わしょくのひ はつうまこんだて					686 29.3 20.5 2.4	2月のわしょくの日の献立です。初午とは、2月の最初の午の日をいいます。初午の日には、五穀豊穡や商売繁盛・家族の健康を祈って、稲荷神社でお祭りが行われます。お稲荷さんに、お赤飯としもつかれをお供えます。しもつかれは、鮭の頭と、荒くすりおろしたにんじん・大根・節分で煮た大豆などを酒かすで煮こんだ栃木県の郷土料理です。栄養満点のしもつかれを食べましょう。
		せきはん	あすき	こめ もちこめ ごま		しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		おとんのみそがらめ	ぶたにく みそ	あぶら こめ さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ		
		しもつかれ	さけ だいず あぶらあけ	さけかす さとう	にんじん だいこん	しょうゆ		
すまし汁	とうふ	ぶ	にんじん ほうれんそう	しお				
7	金	JAおやま いちごぞうてい					728 26.0 16.0 2.4	今日のいちごは、小山産の「とちあいか」です。JAから小中学生の皆さんにいただいたものです。とちあいかは、平成30年に栃木県で生まれたいちごです。濃い赤色をしていて、縦半分にはハートの形になります。栃木県は平地で水はけが良く、栄養分の多い土地で、昼と夜の温度差があるので、甘くておいしいいちごが育ちます。そのおかげで、いちごの生産量は54年間も全国一位です。その他、栃木県には、「とちおとめ」や「スカイベリー」など、おいしいいちごがたくさんあります。生産者やJAの方に感謝していただきましょう。
		フルーツサンド(まるパン)	なまクリーム ぎゅうにゅう	まるパン ココア	バナナアップル			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こまつなともやしいため		あぶら	もやし こまつな コーン	しお こしょう コンソメ		
		ポトフ	とりこく ワインナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう コンソメ		
いちご			いちご					
10	月	ゆうきさいばいまいごはん		こめ			648 28.2 19.8 1.6	イナダは、関東では、60cmまでを「イナダ」と呼び、80cmを超えると「ぶり」と呼ばれる生魚です。九州沖の温帯で生まれたぶりの子は群れをなして北海道の南部まで回遊し、秋に水温がさがると再び南の海に戻ります。翌年の冬には体長1m、体重1kgほどの親魚に成長し、腹に卵を抱えて産卵のために南下します。これが「寒ぶり」と呼ばれるもので、栄養の宝庫です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いなだスタミナ焼き	いなだ	ごまあぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ		
		かわりきんぴら	ぶたにく	さとう こんにやく ごま	ごぼう にんじん	しょうゆ		
		みぞれ汁	とうふ		にんじん えのきだけ だいこん ほうれんそう	しお しょうゆ		
12	水	むぎごはん		こめ むぎ			648 19.5 18.2 1.9	カレーが日本で食べられるようになったのは、江戸時代の終わりごろのことです。その当時は、生活のすべてを西洋文化にしようとする時代でした。しかし、ナイフやフォークを使って食べるカツやクロックは食べにくいので、なかなか受け入れられず、スプーンで簡単に食べられるカレーが広まりました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん	カレールー トマトグチャップ ウスターソース		
		キャベツとコーンのサラダ			キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	わふうドレッシング		
13	木	6-3 こんだて					715 26.3 22.3 2.3	今日は6年生が考えた献立を3回あります。1番目は6年3組から集中力・記憶力を高める献立を立ててもらいました。今日の献立は脳がいきいきする食材を使っています。鶏肉に含まれるトリプトファンやほうれん草に含まれるルテイン、チョコレートに含まれるカカオポリフェノールといったものです。これらの食材を上手に献立として作ってくれました。また脳のエネルギーのもとブドウ糖でそれらはみなさんの知っているごはんやパンなど炭水化物と言われるものです。今日はみなさんの脳に栄養をとどけてあげましょう。次回は6年1組で2月20日です。
		ごはん		こめ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりこくのレモン煮	とりこく	こめ あぶら さとう	レモン	しょうゆ		
		のりあえ	のり		ほうれんそう はくさい	しょうゆ		
		はと麦入りとうもろこしスープ	たまご	はとむぎ でんぷん	コーン チンゲンサイ	しょうゆ ちゅうかあじ しお こしょう		
チョコクレープ	とうふ だいず	あぶら ココア さとう こめこ でんぷん						
14	金	こめパン		こめパン			578 27.0 19.3 3.4	ラーメンの味には、東京で生まれた「しょうゆラーメン」、札幌で生まれた「みそラーメン」、福岡県の久留米市で生まれた「とんこつラーメン」などがあります。では今日の給食に登場している「塩ラーメン」はどこで生まれたのでしょうか。答えは、北海道の函館で生まれたといわれています。みなさんは、何味のラーメンが好きですか？
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎこ	にら キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう		
		ナムル	ごまあぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう		しょうゆ す		
		しおラーメン	ぶたにく なた	ごまあぶら ちゃんぽんめ ん	にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ コーン ねぎ	しおラーメンスープ		

17	月	ごはん		こめ				635 254 166 2.0	モロは栃木県民にはなじみの深い魚です。モロは「ネズミざめ」の一種で、多くは宮城県、気仙沼で水揚げされています。それではなぜ、海なし県の栃木県に広まったのでしょうか？それはサメは日持ちが良く、運搬に時間がかかって大丈夫だったため海から遠い栃木県では、昔から重宝され食べられてきました。今日は揚げたモロに、香りの良いねぎが入った、さっぱりとしたソースにからめました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		モロのユーリンユイ	モロ	あぶら でんぷん さとう じゅがいち	ねぎ	しょうゆ す			
		ワントンスープ	ぶたにく	ワントン あぶら	にんじん しいたけ にら ねぎ	しお しょうゆ			
18	火	チキンライス	とりにく	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	コンソメ しお こしょう トマトケチャップ		616 20.2 21.5 2.9	今日は「卵」のお話です。たまごは栄養満点の食べ物で、体を作るもとになる、たんぱく質はもちろんビタミンC以外のほとんどのビタミンが含まれています。白身の部分にはビタミンB1、黄身の部分には、ビタミンA、B1、B2が含まれています。このビタミンは、体のエネルギーを作るために必要な栄養です。今日は卵がオムレツに使われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご	あぶら さとう でんぷん		コンソメ			
		ゆでやさしいサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン	かんきつドレッシング			
		ジュリエンスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	しお しょうゆ こしょう コンソメ			
19	水	ごはん		こめ				637 26.5 14.3 2.3	焼き鳥風にはレバーが入っています。レバーとは肝臓のことで、鉄分やビタミンAなどがたくさん入っていると栄養のある食べ物です。ちょっと苦手な人もいると思いますが、鉄分は血を作る元になるので、貧血予防になりますし、ビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫にし、目の働きをよくする力があります。今日のレバーはくさみをとり下味をつけた竜田揚げにしたものを使っているので、おいしくなっています。苦手な人も食べてみてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やきとり風煮	とりにく レバー	あぶら でんぷん さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ			
		だいこんのみそ汁	みそ あぶらあげ		にんじん だいこん				
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ				
20	木	6-1 こんだて						726 27.1 22.2 1.9	6年生が考えた2番目の献立は6年1組の地場産物を使った献立です。小山市産のおとん豚やにら、栃木県産のかんぴょうといった地場産物を使ったバランスのよい献立を作ってくれました。それに合わせて、今日のごはんは小山市内で収穫された有機栽培米を使っています。また旬の野菜や果物をとり入れた献立にもなっています。主菜、副菜、汁もの、デザートと最後までおいしく食べられますね。次回は6年3組で2月27日です。
		おとん豚(ゆきさいばいまい)	ぶたにく	こめ あぶら さとう しらたき でんぷん	たまねぎ にら	しょうゆ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かんぴょうのごますあえ		ごま さとう	かんぴょう にんじん きゅうり	しょうゆ す			
		はくさいのみそ汁	みそ あぶらあげ	じゅがいち	はくさい ねぎ				
みかんクレープ	とうにゅう だいす	あぶら さとう こめ でんぷん	みかん						
21	金	フィッシュバーガー(コッペパン)	ホキ	コッペパン あぶら パンこ こむぎこ		ちゅうのうソース		621 25.5 19.9 2.5	今日はキャベツのお話です。キャベツは、ヨーロッパの地中海のまわりで作られていたのが、明治時代に日本に入ってきました。昔ヨーロッパでは薬として使われていたそうです。キャベツの芯の部分にはビタミンUという成分が入っていて、胃腸の病気に良く効くといわれています。葉の緑色の所にはビタミンCがたっぷり入っているので、体の調子をよくし、疲れをとって、病気がかりにくい体にしてくれます。今日は、ゆでたキャベツをお魚のフライと一緒にパンにはさんでいただきます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ゆでキャベツ			キャベツ				
		ミネストローネ	ベーコン だいす	じゅがいち	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう コンソメ			
25	火	ゆきさいばいまいごはん		こめ				636 28.0 18.4 2.5	大豆には肉や卵に負けない良質のたんぱく質がたくさん入っています。そのため、ドイツで「畑の肉」とネーミングされ、アメリカでは大豆を、「大地の黄金」と呼んでいるそうです。日本が長生きの国なのは、大豆をうまく食生活に取り入れているからだと言われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ホッケしお焼き	ホッケ			しお			
		だいずのいそ煮	だいす ひじき あぶらあげ	あぶら さとう こんにゃく	にんじん	しょうゆ			
こんさいのごま汁	みそ	あぶら ごま さといち	ごぼう にんじん だいこん ねぎ						
26	水	さんしょく井(とりそぼろ、ごまあえ、コーン)	とりにく	さとう ごま	しょうが ほうれんそう もやし コーン	しょうゆ しお		577 24.1 13.5 2.5	今日はサラダに使われている「わかめ」のお話です。わかめは、アフリカ大陸と南極大陸以外の世界各国の海で採れますが、食べているのは日本と朝鮮半島や中国だけです。お隣の国韓国では、1年間で日本の3倍の量を食べるそうで、誕生日にわかめスープを食べる習慣があります。これは、わかめにはミネラルやビタミンがたくさん入っているので、お母さんが赤ちゃんを産んだ後、栄養を補うためにわかめスープを飲むことから、お祝い事には欠かせない料理となっているそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかめスープ	いとかまほこ わかめ		にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	しお ちゅうかあじ			
27	木	6-2 こんだて						665 20.1 22.3 2.4	6年生が考えた3番目の献立はザ・アジア料理な献立です。給食では行事食や毎月の「わ食の日」といった様々な献立が出てきます。その中で6年生のどのクラスでも中華料理や韓国料理の献立が多くありました。今日のメニュー以外にもマンニョムチキンや八宝菜が出ていました。今回は6年2組のザ・アジア料理な献立でみなさんに食べてもらいたいと思います。これから色々な国の食べものやメニューを知ってもらえる機会が増えると思います。6年生が作った献立はみなさんおいしく食べてもらえたと思います。各クラスとてもよく考えて作っていただき、ありがとうございました。
		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく にんじん はくさい ねぎ	しお しょうゆ こしょう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	あぶら こむぎこ さとう	にら キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお			
		ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ す			
		はるさめスープ		はるさめ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	しお しょうゆ こしょう ちゅうかあじ			
けんさんヨーグルト	ヨーグルト								
28	金	ツナサンド(コッペパン)	ツナ	コッペパン マヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン	しお こしょう		625 25.6 27.6 2.9	コッペパンは、クロックや焼きそばをはさむなど、いろいろな食べ方で親しまれています。学校給食で使われたことによって、日本中に広まったといわれていますが、いつごろから作られ始めたのか、正確には分からないそうです。小型のフランスパンの「クーペ」が名前の由来といわれています。今日はツナをはさんで食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら じゅがいち	にんにく たまねぎ パセリ	しお こしょう す			
		とりにくとやさしいスープ	とりにく		はくさい しいたけ だけのこ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ			

※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650kcal	2月平均エネルギー	651kcal
基準たんぱく質	26.8g	2月平均たんぱく質	25.6g
基準脂肪	18.1g	2月平均脂肪	19.7g
基準塩分	2.0g	2月平均塩分	2.3g