

2月 給食だより

中学校

暦の上では春を迎えますが、2月は一年で最も寒さが厳しい時期です。気温が低く空気が乾燥していると、かぜなどをひきやすくなります。しっかり食べて、適度に体を動かし、十分睡眠をとることを意識して、寒い冬をのりきりましょう。

鹿沼の特産物



「節分」と「いわし」



2月3日は節分です。節分には豆まきをして、災いをもたらすとされる「鬼」を追い払い、「福」を呼び込む行事が行われるほかに、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関に飾る風習もあります。これは、「鬼」を家に入れないようにするための風習で、焼くとおいが強くなる「いわし」の頭を玄関に飾り、「鬼」を近づけないようにしたそうです。そして「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のトゲで、「鬼」の目をさし、追い払うのだそうです。

初午 (2月最初の午の日)

栃木県では初午にしもつかれを食べる風習があります。しもつかれは、だいこん、にんじん、大豆、油揚げ、鮭の頭、酒かすなどを煮込んだ料理です。だいこんとにんじんは「鬼おろし」という竹でできた大きなおろしですりおろします。

しもつかれは、大変栄養に富んだ食べものであることから「7軒の家のしもつかれを食べると病気になる」と言い伝えられています。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「チリコンカン」です。



【材料(4人分)】

- 水煮大豆または
キドニービーンズ…………… 100g
- 豚ひき肉…………… 100g
- じゃがいも(1cm角切り)…………… 200g
- たまねぎ(1cm角切り)…………… 240g
- にんじん(8mm角切り)…………… 100g
- オリーブオイル…………… 小さじ1
- にんにく、しょうが(みじん切り)… 各小さじ1/2
- トマト水煮缶…………… 400g
- チリミックス…………… 30g
- ケチャップ…………… 大さじ1
- 塩・コショウ…………… 少々

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、肉をにんにく・しょうがと炒める。
- ② 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ炒める。
- ③ トマトの水煮缶を加え、豆を入れて10～15分間位煮込む。
- ④ チリミックス、ケチャップ、塩・コショウを入れ、味をととのえて出来上がり。

※チリミックス以外でも、カイエンペパー・ガラムマサラ・ターメリック・クミンシード・シナモン・チリペッパーなどお好みでブレンドしてもおいしく仕上がります。





2月献立予定表



日曜日	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1 火	コッペパン いちごジャム	チキンナゲット③ ポテトサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン	パン ジャム パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング ルウ		755kcal 27.7g 24.1g	
2 水	ご飯	節分献立 イワシのおかか煮 和風和え みそけんちん汁 福豆	イワシ 大豆 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	ご飯 里芋	ドレッシング 油		748kcal 29.7g 18.3g	
3 木	食パン クリーム	チリコンカン マカロニサラダ	豚肉 大豆 いんげん豆 エジプト豆 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 クリーム じゃがいも マカロニ	油 ルウ ドレッシング		788kcal 28.2g 29.8g	
4 金	ご飯	八宝菜 ポークシューマイ③	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん さやえんどう	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	ご飯 でん粉 シューマイの皮	油		780kcal 34.0g 19.0g	
7 月	ご飯	サバカレーみそ焼き ごま和え のっぺい汁	サバ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが	ご飯 里芋 でん粉	ごま		800kcal 30.3g 26.0g	
8 火	ココア揚げパン	ポークビーンズ 大根とハムのマリネ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン だいこん きゅうり グリーンピース	パン 砂糖	油 ココア ルウ		798kcal 29.8g 35.5g	
9 水	黒米ご飯 ごま塩	初午献立 メンチカツ しもつかれ おかか和え アセロラミルク	豚肉 鶏肉 かつおぶし サケ 大豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし だいこん	ご飯 黒米 パン粉 アセロラミルク	ごま 油	アセロラ ミルク	883kcal 31.5g 25.4g	
10 木	コッペパン チョコクリーム	クリームシチュー ツナサラダ いちご	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ		789kcal 27.2g 35.9g	
11 金	建国記念の日										
14 月	ご飯	塩(えん)ジョイランチ ジャージャン豆腐 パンサンデー	鶏肉 生揚げ みそ ハム	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油		826kcal 29.2g 23.7g	
15 火	セルフドック (コッペパン)	ソーセージ ケチャップ&マスタード 大豆のサラダ ミネストローネ	ソーセージ ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油		814kcal 32.7g 40.6g	
16 水	ご飯	肉じゃが 納豆 浅漬け	豚肉 納豆	牛乳	にんじん ざやいんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	納豆	820kcal 29.7g 18.8g	
17 木	県産小麦 バターロール	さつきランチ かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ とちおとめセリー	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん にら グリーンピース	かんぴょう もやし たまねぎ コーン マッシュルーム	パン 春雨 マカロニ 砂糖 セリー	油 ルウ ごま油	とちおとめ セリー	762kcal 28.1g 30.6g	
18 金	ご飯	セレクト給食 県産豚肉コロッケorアジフライ ソース ポイルキャベツ 豚汁	豚肉 アジ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油			
21 月	大麦ご飯	北小アイデア献立 チキンカレー カリコリスラダ ガトーショコラ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん コーン グリーンピース	ご飯 大麦 じゃがいも ガトーショコラ	油 ルウ ドレッシング	ガトー ショコラ	920kcal 26.3g 26.7g	
22 火	コッペパン チョコ大豆 クリーム	トマトミートオムレツ スパゲティサラダ ギョーザスープ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし たけのこ トマト	パン 春雨 スパゲティ ギョーザの皮 チョコ大豆クリーム	ごま油 ドレッシング		766kcal 25.3g 34.8g	
23 水	天皇誕生日										
24 木	セルフバーガー (丸パン)	ハンバーゲテミグラスソースがけ コールスローサラダ ポトフ チーズ	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油		753kcal 33.0g 31.8g	
25 金	ご飯	旬のお魚ランチ ワカサギカリカリフライ③ 五目きんぴら みそ汁	ワカサギ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	ごぼう だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 里芋	油 ごま油 ごま		793kcal 24.8g 21.5g	
28 月	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	野菜かき揚げ 天丼のたれ 里芋のそぼろ煮	鶏肉	牛乳	にんじん 春菊	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう グリーンピース	ご飯 小麦粉 里芋 砂糖 でん粉	油		853kcal 22.1g 25.4g	

・鹿沼調理場の中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質35g:脂質28g:食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.4g