

2月 給食だより

中学校

立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。みなさん、かぜなどひかないで元気に過ごしていますか？寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることが大切です。好き嫌いをせずになんでも食べて、早寝早起きを習慣にして、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう。

鹿沼の特産物

いちご・牛乳・米
こんにゃく・里いも
梨・にら・トマト
大根・牛肉・豚肉
茶・そば など

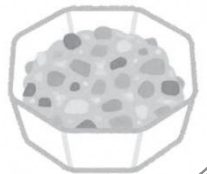


初午



初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稲生り」から来たという説もあり、その年の豊作を願ったものです。

栃木県では、「しもつかれ」を食べる風習があり、給食でも登場します。栃木県の郷土料理を味わってください。

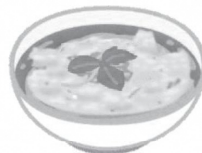


栃木県の郷土料理



えび大根

渡良瀬川を利用する船の安全や川の穏やかなることを祈願する水神様のお祭りに作られていた。現在は県南地方では寒くなるととれる川えびと大根で普段のおかずとしてよく作られる。



かんぴょうの卵とじ

かんぴょうは、ゆうがおの実をひも状にむいて乾燥させたもので、栃木県が全国1位の生産量を誇っている。しょうゆで味付けしだし汁に、かんぴょうと溶き卵を入れて仕上げた料理。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「チキントマトクリームシチュー」です。



【材料(4人分)】

鶏小間肉…………… 80g
じゃがいも(2cm角切り)……160g
たまねぎ(2cm角切り)……160g
にんじん(5mmいちょう切り)…… 60g
マッシュルーム・スライス缶… 30g
白いんげんピューレ…………… 80g
シチューの素…………… 25g
サルサポモドーロソース…… 120g
牛乳…………… 80g
スープストック…………… 5g
塩…………… 1g
こしょう・パセリ(みじん切り)……少々
油…………… 4g
水…………… 200ml

【作り方】

- ① 鍋を火にかけ油を入れ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、よく炒める。
- ② ①にある程度火が通ったら、水を入れて煮る。
- ③ マッシュルーム、スープストック、サルサポモドーロソースを加え、さらに煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったら、いんげんピューレ、牛乳、シチューの素を入れ、塩、こしょうで味を調え、最後にみじん切りにしたパセリを散らして出来上がり。

※ パスタのソースにしても
おいしいです。





2月献立予定表



日曜日	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	木	米粉パン	チキントマトクリームシチュー マカロニサラダ	鶏肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン にんにく キャベツ	米粉パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング ルウ		800kcal 27.2g 26.5g	
2	金	ご飯	節分献立・お魚ランチ イワシのかば焼き 鶏ごぼう汁 福豆	イワシ 鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	油		847kcal 32.9g 26.2g	
5	月	大麦ご飯	菊沢東小アイデア献立 ポークカレー カリコリサラダ レモンカスタードタルト	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン グリーンピース きゅうり だいこん	ご飯 大麦 じゃがいも タルト	油 ルウ ドレッシング	タルト	921kcal 25.2g 26.2g	
6	火	黒パン	マカロニのミートソース煮 チキンごぼうサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース コーン マッシュルーム きゅうり	パン マカロニ	油 ドレッシング		830kcal 31.2g 29.2g	
7	水	ご飯	マーボー豆腐 焼きギョーザ②	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ	ご飯 小麦粉 でん粉	ごま油		845kcal 29.1g 24.1g	
8	木	食パン クリーム	ポトフ 春雨サラダ お米のパバロア	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン クリーム マカロニ 春雨 じゃがいも パバロア	ごま ドレッシング	パバロア	823kcal 24.2g 36.2g	
9	金	ご飯	セレクト給食 マグロカツorささみカツ ハムとキャベツのマリネ いなむどうち	豚肉 鶏肉 みそ マグロ さつまあげ ハム 油あげ	牛乳		キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり いたけ だいこん こんにゃく	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油			
12	月	振替休日										
13	火	メープル トースト	鶏肉と生揚げのトマト煮 切干大根のサラダ	鶏肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム だいこん	パン じゃがいも 砂糖	ごま ドレッシング 油		882kcal 34.5g 39.2g	
14	水	黒米ご飯 ごま塩	初午献立 チキンみそカツ 和風和え しもつかれ チョコプリン	鶏肉 サケ 大豆 みそ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん もやし	黒米 ご飯 小麦粉 パン粉 でん粉 チョコプリン	ごま 油 ドレッシング	チョコ プリン	874kcal 33.2g 25.9g	
15	木	丸パン (スライス)	ハンバーグケチャップソースがけ カレービーンズ オレンジ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ		817kcal 37.4g 33.5g	
16	金	ご飯	親子煮 香味和え	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		827kcal 33.4g 21.5g	
19	月	ご飯	塩ジョイランチ 肉じゃが おかか和え 納豆	豚肉 納豆 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ キャベツ こんにゃく もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	納豆	826kcal 31.2g 18.9g	
20	火	県産小麦コッペパン チョコ大豆クリーム	さつきランチ かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	かんぴょう コーン たまねぎ もやし マッシュルーム グリーンピース	パン 春雨 マカロニ 砂糖 チョコ大豆クリーム	油 ごま油 ルウ	ヨーグルト	825kcal 30.0g 32.9g	
21	水	ご飯	サケ塩焼 ごま和え 豚汁	豚肉 サケ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま		769kcal 31.0g 20.8g	
22	木	バターロール	スペイン風オムレツ カリフラワーのサラダ チリコンカン	鶏肉 卵 えんどう豆 ひよこ豆 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく カリフラワー キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング ルウ		791kcal 29.8g 33.9g	
23	金	天皇誕生日										
26	月	ご飯	ハヤシシチュー スパゲティサラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり にんにく キャベツ	ご飯 でん粉 スパゲティ 杏仁風プリン	油 ドレッシング ルウ	杏仁風 プリン	846kcal 25.2g 20.3g	
27	火	コッペパン キャラメルクリーム	チキンナゲット③ ツナサラダ カレースープ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ コーン しょうが れんこん にんにく	パン 小麦粉 じゃがいも キャラメルクリーム	油 ルウ ドレッシング		822kcal 29.8g 33.9g	
28	水	ご飯	四川豆腐 中華くらげ和え アセロラゼリー	豚肉 くらげ 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが もやし しいたけ ザーサイ きゅうり グリーンピース にんにく	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	ごま油 ごま ドレッシング	ゼリー	811kcal 26.8g 20.3g	
29	木	牛乳パン	白身魚フライ ソース ポイルキャベツ クリームシチュー	鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも	油 ルウ		842kcal 30.5g 34.2g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：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
2.6g