



給食だより



中学校

2月は節分や立春など、暦の上では春を迎えますが、1年で最も寒さの厳しい季節です。朝起きるのが辛くて、時間ギリギリまで布団にしがみついている人はいませんか？

寒さに負けずに過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることが大切です。温かい牛乳にホカホカ朝ごはんを食べて、体を中から温め、1日を元気にスタートさせましょう。

おいしいものたくさん

鹿沼の特産物

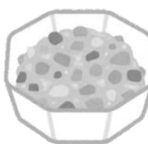
いちご・牛乳・米
こんにゃく・里いも
梨・にら・トマト
大根・牛肉・豚肉
茶・そば など



節分と初午

節分は、立春の前日をさし、季節の変わり目に豆をまいて邪気をはらい、1年の幸せを願う行事です。今年は暦の関係上、2月2日となります。

そして、栃木県では、正月に食べた塩引きの鮭の頭や、節分に煎った福豆の残りの大豆を使った「しもつかれ」を初午に食べる風習があります。



初午は、2月最初の午の日をいい、稲荷を祭る日です。稲荷は「稲生り」という説もあり、その年の豊作を願ったものです。給食にも登場しますので、郷土料理を味わいましょう。

みんなで食べたい

栃木の郷土食

かんぴょうのいまきずし

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ます。甘じょっぱく煮付けたかんぴょうは、のりまきに欠かせない食材です。

かてそば

「かて」とは増量材のこと。冬は大根、春先は柔らかなにらを使うことで、かさ（量）に加え風味も増した郷土料理。今では、地元だけでなく「鹿沼にらそば」として観光客にも人気があります。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「にらとツナのサラダ」です。

【材料(4人分)】

ツナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・140g
にら(2cm切り)・・・・・・・・・・60g
にんじん(千切り)・・・・・・・・・・25g
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① にらは、茹でて2cmに切る。
 - ② 千切りにしたにんじんともやしを茹でる。
 - ③ にら・もやし・にんじんをよく冷まし、ツナと調味料で和える。
 - ④ 器に盛りつけて出来上がり。
- ※ 茹でたにらは冷水にさらすと色止めになり鮮やかに仕上がります。
- ※ 水気をふくむ食材は、そのまま和えると水っぽく味がぼんやりします。しっかりと水気を切り、食材に味をしみこませるのが美味しく作るポイントです。





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・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
3	月	ご飯	 節分献立 イワシごまみそ煮 和風和え けんちん汁 福豆	イワシ みそ 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 ごま 里芋	ドレッシング 油		781 kcal 27.0 g 21.5 g	
4	火	牛乳ツイストパン	 メンチカツ 中華サラダ 汁ピーフン	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ にんにく	パン でん粉 砂糖 ピーフン	油 ごま油		763 kcal 27.8 g 34.6 g	
5	水	赤飯 ごま塩	 初午献立 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え しもつかれ はちみつレモンゼリー	小豆 鶏肉 サケ 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根	ご飯 もち米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	ゼリー	862 kcal 35.0 g 18.5 g	
6	木	食パン チョコクリーム	 ブラウンシチュー ハムと大根のマリネ チーズ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム 大根 グリンピース	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ		817 kcal 27.4 g 39.4 g	
7	金	セルフ 三色丼 (ご飯)	 三色丼の具 いなか汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 里芋	油		833 kcal 31.9 g 25.4 g	
10	月	大麦ご飯	 チキンカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	ゼリー	748 kcal 25.9 g 20.3 g	
11	火	建国記念の日										
12	水	ご飯	 お魚ランチ アジカツ ソース 浅漬け のっぺい汁	アジ スケソウダラ 豆乳 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ 大根 しいたけ しょうが こんにゃく ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋 でん粉 砂糖	油		820 kcal 23.0 g 19.7 g	
13	木	セルフいちご クリームサンド (コッペパン スライス)	 いちごクリーム チキンナゲット② ミネストローネ	鶏肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 ホイップクリーム	にんじん パセリ トマト	いちご もも たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン 砂糖 小麦粉 でん粉 マカロニ	油		810 kcal 25.8 g 32.9 g	
14	金	ご飯	 サバ塩麹焼き のり和え 豚汁 ガトーショコラ	サバ 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも ガトーショコラ	油 ガトーショコラ	ガトー ショコラ	868 kcal 31.1 g 25.0 g	
17	月	きのこご飯	 セレクト給食 白身魚フライorチキンみそカツ おかか和え こぶ汁	ホキ 鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	ひらたけ エリンギ あわびたけ なめこ しいたけ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 里芋	油			
18	火	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 とちおとめゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	かんぴょう たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし コーン	パン マカロニ 春雨 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	ゼリー	763 kcal 27.0 g 29.0 g	
19	水	ご飯	 焼きギョーザ② 香味和え ふかひれスープ	豚肉 鶏肉 ふかひれ 卵	牛乳	にら にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ご飯 小麦粉	ドレッシング ごま油		764 kcal 24.4 g 19.6 g	
20	木	コッペパン いちごジャム	 マカロニのミートソース煮 カリコリスラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム しょうが きゅうり 大根 コーン	パン ジャム マカロニ	油 ドレッシング ヨーグルト	ヨーグルト	788 kcal 30.3 g 23.5 g	
21	金	ご飯	 塩(えん)ジョイランチ ジャージャー豆腐 中華くらげ和え オレンジ	豚肉 生揚げ みそ くらげ	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 オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング		806 kcal 28.4 g 22.8 g	
24	月	振替休日										
25	火	丸パン (スライス)	 ハンバーグデミグラスソースがけ 花野菜サラダ ポトフ セノビーゼリー	ハム 豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト 小松菜 にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー 大根 マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	ゼリー	763 kcal 33.6 g 28.9 g	
26	水	ご飯	 かぬまシウマイランチ シューマイ③ ナムル 豆乳担々スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり しめじ にんにく しょうが	ご飯 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	ごま油 ごま		883 kcal 33.1 g 24.7 g	
27	木	ココア 揚げパン	 カレービーンズ にらとツナのサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト にら	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ もやし	パン 砂糖 じゃがいも	ココア 油 ルウ		852 kcal 32.4 g 36.2 g	
28	金	セルフ こぎつねご飯 (ご飯)	 さつきが丘小アイデア献立 こぎつねご飯の具 イカみそ焼き 白菜のホワイトシチュー いよかんゼリー	油揚げ 鶏肉 イカ みそ	牛乳	にんじん	枝豆 たまねぎ 白菜 しめじ	ご飯 砂糖 ゼリー	油 ルウ	ゼリー	776 kcal 30.0 g 16.9 g	

・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
2.7g