

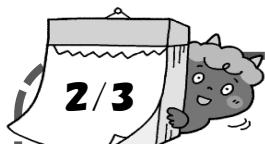


給食だよい



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。寒さに負けず元気に過ごすためには、「栄養」と「睡眠」をしっかりとることが大切です。朝ごはんを食べて体調を整え、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう。



節分

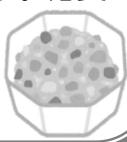


2月3日は節分です。節分は春夏秋冬の季節の変わり目のことをさし、今では春の節分が一般的になりました。1年の節目には豆まきをしたり、家の玄関に「ヒイラギイワシ」を飾ったりして、鬼(病気や災難)を払い、健康に過ごせることを願います。

はつ うま 初 午



初午は2月の最初の午の日をいい、稻荷を祭る稻荷祭りです。その年の豊作を願い、栃木県では「しもつかれ」を食べる風習があります。給食にも登場しますので、栃木県の郷土料理を味わいましょう。



鹿沼市の農作物など

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



平成18年1月1日に鹿沼市と栗野町が合併してから、令和8年1月1日で20年を迎えるました。給食では合併20周年をお祝いするため、『鹿沼・栗野合併20周年記念献立』を実施します。デザートには、カヌマンゼリーがつきます。楽しみにしてくださいね！

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)】

豚ひき肉	100g
じゃがいも	200g
たまねぎ	230g
にんじん	50g
水煮大豆	120g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
コンソメ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1,1/2
ウスターソース	小さじ1
ハヤシルー	15g
チリパウダー	小さじ1/2
塩、こしょう	適量
水	190ml

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎは1.5cmくらいの角切りにする。
- ② にんじんは1cmくらいの角切りにする。
- ③ 鍋を火にかけ油を加え、にんにくとしょうがを炒めて香りをだす。
- ④ 香りがでたら肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎとにんじんを加えてさらによく炒める。
- ⑤ ④にチリパウダーとじゃがいも、大豆を加えて混ぜ合わせたら水とコンソメを入れて煮る。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、残りの調味料を加えてさらに煮込む。全体に味がなじんだら出来上がり。

過去のレシピもあります！
ぜひのぞいてみてください！





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	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・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2	月	ご飯		節分献立・お魚ランチ イワシかば焼き 塩昆布和え いなか汁 福豆	イワシ 油揚げ みそ 大豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま油		795 kcal 28.0g 23.5g
3	火	食パン チョコ大豆 クリーム		鶏肉と肉団子のケチャップ煮 ツナサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも チョコ大豆クリーム でん粉 砂糖			779 kcal 29.0g 33.6g
4	水	赤飯 ごま塩		初午献立 鶏肉の照り焼き のり和え しもつかれ いちごとみかんの2色ゼリー	小豆 鶏肉 大豆 のり サケ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根	もち米 ご飯 砂糖 ゼリー	ごま	ゼリー	861 kcal 38.1g 22.9g
5	木	バターロール		ハンバーグケチャップソースかけ ボトフ いちご①	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ いちご	パン でん粉 砂糖 じゃがいも			740 kcal 29.6g 32.1g
6	金	大麦ご飯		チキンカレー キャベツのマリネ 小魚	鶏肉	牛乳 カタクチイワシ	にんじん	たまねぎ グリンピース ににく しょうが キャベツ もやし	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ルウ		826 kcal 25.9g 22.3g
9	月	ご飯 味付けのり		鹿沼市合併記念献立 サガンボ照り焼き にらのおひたし けんちん汁 カヌマンゼリー	サガンボ みそ 豆腐	牛乳 のり	にら にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋 ゼリー	油 ごま	ゼリー	751 kcal 27.9g 17.4g
10	火	食パン 県産いちご ジャム		ブラウンシチュー チキンごぼうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	ヨーグルト	800 kcal 27.6g 30.9g
11	水	建国記念の日										
12	木	バーガーパン		セレクト給食 白身魚フライorメンチカツ ソース コールスロー さつまいもシチュー	スケソウダラ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	パン でん粉 砂糖 さつまいも	油 ドレッシング ルウ		
13	金	セルフ三色丼 (ご飯)		三色丼の具 なめこ汁	卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ		しょうが 枝豆 なめこ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉			788 kcal 31.8g 23.8g
16	月	わかめご飯		みどりが丘小アイデア献立 鶏肉のからあげ プロッコリーサラダ わかめスープ とちおとめゼリー	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー	しょうが カリフラワー たまねぎ	ご飯 でん粉 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング ごま ごま油	ゼリー	815 kcal 30.8g 21.1g
17	火	減量 ココアパン		醤油ラーメン (中華麺・スープ) 豆腐ナゲット② チーズ	豚肉 豆腐 なると 豆乳	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ もやし しょうが たまねぎ	パン 中華麺 砂糖 小麦粉 でん粉	ココア 油		823 kcal 29.6g 35.3g
18	水	ご飯		塩(えん) ジョイランチ 親子煮 香味和え	鶏肉 卵 凍豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう きゅうり	たまねぎ もやし きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		814 kcal 33.6g 21.1g
19	木	コッペパン チョコクリーム		チリコンカン カリコリサラダ	鶏肉 ハム 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが ににく きゅうり 大根 コーン	パン 砂糖 チョコクリーム ルウ じゃがいも ドレッシング			753 kcal 27.0g 31.6g
20	金	ご飯		ニシン照り焼き ごま和え みそ汁	ニシン みそ 油揚げ	牛乳	小松菜	キャベツ もやし たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも			764 kcal 27.6g 20.2g
23	月	天皇誕生日										
24	火	ココア 揚げパン		カレービーンズ イタリアンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり グリンピース コーン ににく キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	ココア 油 ルウ ドレッシング		878 kcal 27.8g 42.5g
25	水	ご飯		かぬまシウマイランチ かぬまシウマイ② ナムル 豆乳坦々スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし しめじ たまねぎ しょうが ににく	ご飯 小麦粉 春雨	ごま ごま油		851 kcal 33.6g 25.0g
26	木	牛乳パン		マカロニのミートソース煮 大根サラダ アセロラミルク	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム ににく しょうが 大根 きゅうり	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	ゼリー		822 kcal 27.4g 33.1g
27	金	ご飯		サバ塩焼き 五目煮 豚汁	サバ 大豆 豆腐 みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう さつま揚げ	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも			801 kcal 33.0g 22.8g

・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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.8g