



# 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。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

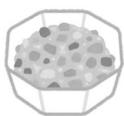


節分は、春夏秋冬の季節の変わり目のこととをさし、今では、2月3日の春の節分が一般的になりました。1年の節目には豆まきをしたり、家の玄関に「ヒイラギイワシ」を飾ったりして、鬼(病気や災難)を払い、健康に過ごせることを願います。

## 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！

## 2月19日(木)～栗野中学校おすすめ献立～

ビタミンをしっかりとるために、デザートにレモンタルトを入れた献立を給食委員会の生徒が考えました。  
わかめご飯・牛乳・ミルメーク・鶏肉のから揚げ・フロッコリーサラダ・みそ汁・レモンタルト

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	190CC

### 【作り方】

- じゃがいも、たまねぎは1.5cmくらいの角切りにする。
- にんじんは1cmくらいの角切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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・海藻	緑黄色野菜	他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
2月	2月	セルフ いちごクリーム サンド (コッペパン)		いちごクリーム キャベツメンチカツ ポトフ	鶏肉 豚肉 ワインナー	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく パイン もち いちご じゃがいも	パン 米粉 パン じゃがいも		852kcal 34.7g 33.3g	
3火	3火	節分献立 ご飯		いわしのごまみそ煮 香味和え 鶏ごぼう汁 福豆	いわし みそ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく もやし だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 米粉	油 ごま ドレッシング	770kcal 31.7g 18.2g	
4水	4水	ココアロールパン		オムレツ スパゲティサラダ 肉団子スープ	卵 鶏肉 ツナ 豚肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 春雨 でん粉 砂糖 スパゲティ	ココア ドレッシング	788kcal 26.9g 34.7g	
5木	5木	ご飯		ぶりフライ キムチ和え 豚汁 みかんゼリー	ぶり 豆腐 ハム みそ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし こんにゃく ねぎ だいこん	ご飯 ジャガイモ 小麦粉 ゼリー パン粉	油	901kcal 29.7g 23.9g	
6金	6金	ご飯		ポークカレー ツナサラダ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが りんご きゅうり	ご飯 ジャガイモ ルウ	油 ルウ	896kcal 27.7g 27.6g	
9月	9月	丸パン (スライス)		ハムカツ コールスロー マカロニのクリーム煮	ハム 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン グリンピース	パン パン粉 マカロニ	油 ルウ ドレッシング	798kcal 29.6g 29.0g	
10火	10火	鹿沼・栗野合併記念献立 ご飯 ベリーちゃんの味付けのり		さがんぼの照焼き にら入りおひたし けんちん汁 カヌマンゼリー	さがんぼ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ いちご	ご飯 砂糖 さといも ゼリー	油 ごま	736kcal 26.5g 16.1g	
11水	建国記念の日											
12木	12木	初午献立 赤飯 (ごま塩)		鶏肉のスタミナ焼き しもつかれ キャベツのみそ汁 チョコクレープ	鶏肉 油揚げ さけ みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	赤飯 クレープ	ごま	832kcal 33.8g 22.0g	
13金	13金	ご飯		親子煮 切干だいこんのサラダ 果汁グミ	鶏肉 ハム 凍豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり グリンピース 切干だいこん	ご飯 グミ じゃがいも 砂糖	油	824kcal 31.0g 16.9g	
16月	16月	バターロールパン		ハンバーグケチャップソースかけ ミモザサラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 卵 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり 干ししいたけ	パン ジャガイモ 砂糖 ワンタンの皮 でん粉	ドレッシング	830kcal 32.3g 37.6g	
17火	17火	塩ジョイランチ (適塩献立) ご飯		ジャージャン豆腐 糸かまぼこの中華和え いちごプリン	豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たけのこ しょうが 干ししいたけ きゅうり もやし	ご飯 プリン 砂糖 でん粉	油	810kcal 29.8g 23.5g	
18水	18水	メープルトースト		チリコンカン ツナコーンサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース さゅうり コーン にんにく しょうが	パン マカロニ メープルシロップ じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	769kcal 27.6g 30.9g	
19木	19木	栗野中学校おすすめ献立 わかめご飯		鶏肉のから揚げ フロッコリーサラダ だいこんのみそ汁 レモンタルト ミルメール	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ しょうが だいこん	ご飯 でん粉 ミルメール タルト	油 ドレッシング	946kcal 29.3g 27.2g	
20金	20金	お魚ランチ ご飯		さわらのしょうがしょうゆ焼き 磯煮 どさんこ汁	さわら さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しょうが こんにゃく コーン	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 バター	777kcal 29.6g 18.6g	
23月	天皇誕生日											
24火	24火	セレクト給食 ご飯		県産豚肉コロッケ or 春巻 ツナ和え 沢煮椀	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ご飯 ジャガイモ 春巻の皮 小麦粉 パン粉 春雨 でん粉	油 ドレッシング	コロッケにはソースがつきます 	
25水	25水	食パン チョコクリーム		ブラウンシチュー カリコリサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん	パン チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	780kcal 26.2g 34.4g	
26木	26木	かめまシウマイランチ ご飯		シウマイ (2) ナムル 豆乳坦々スープ	豆腐 みそ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ しょうが もやし えのきだけ にんにく	ご飯 砂糖 シウマイの皮 春雨	油 ごま	847kcal 31.8g 25.3g	
27金	27金	セルフ 三色丼 (ご飯)		三色丼の具 なめこ汁 オレンジ	鶏肉 みそ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しょうが 枝豆 なめこ ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖		808kcal 37.5g 18.9g	

・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27g: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