



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。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。

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



2/3

節分

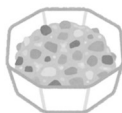


節分は、春夏秋冬の季節の変わり目のことをさし、今では、2月3日の春の節分が一般的になりました。1年の節目には豆まきをしたり、家の玄関に「ヒラギワシ」を飾ったりして、鬼(病気や災難)を払い、健康に過ごせることを願います。

初午



初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。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。



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・フロッキーサラダ・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】

- 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・海苔	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	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 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく パイン もも いちご	パン 米粉 じゃがいも		852kcal 34.7g 33.3g	
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 ドレッシング	油 ごま	770kcal 31.7g 18.2g	
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	ケチャップ がつきます
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 じゃがいも 小麦粉 ゼリー パン粉	油	901kcal 29.7g 23.9g	
6	金	ご飯		ボークカレー 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 グリンピース にんにく しょうが りんご きゅうり	ご飯 じゃがいも	油 ルウ	896kcal 27.7g 27.6g	
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	ソースが つきます
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	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	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	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 じゃがいも 砂糖 ワンタンの皮 でん粉	ドレッシング	830kcal 32.3g 37.6g	
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	メーフルトースト		チリコンカン ツナコーンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり コーン にんにく しょうが	パン マカロニ メーフルドロップ じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	769kcal 27.6g 30.9g	
19	木	栗野中学校おすめ献立 わかめご飯		鶏肉のから揚げ ブロックリーサラダ だいこんのみそ汁 レモンタルト ミルメーク	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロックリー 小松菜	きゅうり ねぎ しょうが だいこん	ご飯 でん粉 ミルメーク タルト	油 ドレッシング	946kcal 29.3g 27.2g	
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	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 じゃがいも 香巻の皮 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	食パン チョコクリーム		ブラウンシチュー カリコリスラダ	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	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	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○をつけましょう！

塩分平均
2.8g