

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
【図書コラボ献立】 「せかいでさいしょのポテトチップス」から「チップスサラダ」を紹介します。							
2 月	くろパン	パン				小麦 乳	623
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	タンダリーチキン		とり肉 ヨーグルト	レモン にんにく		乳	28.1
	チップスサラダ	じゃがいも ドレッシング 油		キャベツ にんじん とうもろこし			
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな		小麦	
3 火	ごはん	米					664
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ホイコウロウ	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉	キャベツ ピーマン たまねぎ しょうが		小麦	27.7
	パンサンスー	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま		きゅうり にんじん もやし		小麦	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ベーコン 卵	とうもろこし チンゲンサイ		卵	
4 水	キャロットライス	米 麦 油 バター	えび	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん		乳 えび	687
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かぼちゃのミートソースやき	砂糖 油 小麦粉	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ たまねぎ		小麦 乳	22.2
	てっこつサラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		小麦	
	フルーツポンチ	砂糖		もも パイナップル みかん			
5 木	ごはん	米					636
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	トンカツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵			小麦 卵	29.3
	きなこあえ	砂糖	きな粉	こまつな もやし にんじん		小麦	
	けんちんじる	じゃがいも	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにやく 干しいたけ こまつな		小麦	
6 金	ふじのうしじまパン	パン				小麦 乳 卵	684
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのピカタ	小麦粉	ぶた肉 チーズ 卵	パセリ		小麦 乳 卵	29.1
	コーンサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
	じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう			
	みかんいりミルクゼリー	砂糖	牛乳 寒天	みかん		乳	
10 火	就学時健康診断の為給食中止、3時間で下校になります。						
11 水	カレーライス むぎごはん	米 麦					659
	ルー	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく		小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.0
12 木	ピーズサラダ	ごま 油 砂糖	だいず ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
	ごはん	米					600
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ささみのレモンに	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン		小麦	26.8
	みそあえ	黒砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ		小麦	
13 金	いなかじる	さといも 油	豆腐 油揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう		小麦	
	もやしそば ちゅうかめん	中華めん				小麦	636
	しる	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ にんにく きくらげ		小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.1
16 月	ポテトのチーズやき	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ		乳	
	エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ にんじん キャベツ		小麦	
	運動会の振り替え休業日になります。						
17 火	ごはん	米					606
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ツナのやきさんが	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ 卵	ごぼう ねぎ		小麦 卵	27.7
	おかかあえ		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん		小麦	
18 水	いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ 生揚げ だいず	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん		小麦	
	にしよくあげパン	パン ココア 砂糖 油				小麦 乳	623
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのトマトに	油	とり肉 あさり チーズ	たまねぎ トマト		乳	28.3
19 木	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな		小麦	
	【食育の日の献立】 栃木県の郷土料理「いとこ煮」を紹介します。						
	ごはん	米					681
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いわしのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	いわし			小麦	23.4
20 金	ゆばとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま	ゆば	こまつな にんじん かんぴょう		小麦	
	いとこに	砂糖	あずき	かぼちゃ えだまめ		小麦	
	かきたまうどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	640
	かきたまうどん しる	かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ		卵 小麦	
23 月	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.4
	じゃがいものあおりのりやき	じゃがいも マヨネーズ ごま	ツナ あおりのり 低脂肪乳	たまねぎ		卵 乳	
	こまつなのいためもの	油	ハム	こまつな とうもろこし		小麦	
23 月	ごはん	米					647
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのしょうがやき		ぶた肉	しょうが たまねぎ		小麦	26.1
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	
ごまみそじる	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ 干しいたけ こんにやく		小麦		


24	火	ちゅうかふうたきこみごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 こしょう 塩	小麦	650		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		いかのヤンニョムカンジャンあげ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	いか		にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子 清酒	小麦	29.5	
		ナムル	砂糖 ごま油			にんにく こまつな もやし	醤油 酢	小麦		
		ちゅうかスープ		とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦			
25	水	ピリカラみそどん むぎごはん	米 麦					666		
		ピリカラみそどん ぐ	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 ぶたレバー みそ	たまねぎ にんにく こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦			
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	28.0	
		のっぺいじる	さといも かたくり粉 	とり肉 竹輪 生揚げ	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦			
		【図書コラボ献立】	「ジャムつきパンとフランス」 「ルドルフとイッパイアッテナ」から、食パンといちごジャム・クリームシチューを紹介します。							
26	木	やまがたしよくパン	パン 					小麦 乳	665	
		いちごジャム	ジャム							
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	29.0
		はんぺんのこうみやき	小麦粉 パン粉 バター	はんぺん 卵	パセリ				小麦 乳 卵	
		だいこんのサラダ	ドレッシング			だいこん とうもろこし にんにく こまつな				
		クリームシチュー	じゃがいも バター 油 小麦粉	ぶた肉 あさり 牛乳 スキムミルク	にんにく たまねぎ マッシュルーム はくさい パセリ	塩 こしょう コンソメ			小麦 乳	
		【十三夜にちなんだ献立】	十三夜は、満月または満月に近い月の十五夜に対して満月から少し欠けた月で、十五夜の次に美しい月のことです。							
27	金	さといもごはん	米 麦 さといも 油 ごま					醤油 塩 清酒 みりん	小麦	658
		ぎゅうにゅう		牛乳 					乳	
		ほっけのみりんやき		ほっけのみりん干し					小麦	27.2
		こまつなのしょうがじょうゆあえ				こまつな にんにく もやし しょうが	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		おつきみだんごじる	さつまいも 油 白玉粉	とり肉 豆腐	だいこん にんにく ごぼう こまつな かぼちゃ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
30	月	そぼろごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 卵	しょうが こまつな			醤油 みりん 塩	卵 小麦	681
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳	
		さばのおやき		さば					塩	32.0
		あまずあえ	砂糖 ごま油 ごま			かぶ かぶの葉	醤油 酢	小麦		
		みそしる	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんにく たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)				
				【青空給食】	給食調理員さんが作ってくださるお弁当給食を、校庭で縦割りグループで食べます。					
31	火	ごはん	米 							696
		ふりかけ						ふりかけ		
		ぎゅうにゅう		牛乳 					乳	31.9
		とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく		清酒 醤油	小麦		
		たまごやき		たまごやき					卵 小麦	
		ごもくきんぴら	油 砂糖			たけのこ ごぼう にんにく こんにゃく	醤油 清酒	小麦		
		ミニトマト				ミニトマト				

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載し

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
							レチノール当量	B1	B2			C
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	653	27.4(16.8%)	19.4(27.0%)	88.6	387	3.3	348	0.63	0.59	40	4.9	2.0



食育の日の献立
いただきます~

今月は、栃木県の郷土料理を紹介します。

「いとこ煮」は、全国各地に見られる郷土料理ですが、栃木県の「いとこ煮」は、かぼちゃと小豆を使った甘い味付けが特徴です。小豆とかぼちゃは煮えるまでの時間が違うため、まず、小豆を柔らかくなるまでゆで、かぼちゃを加えさらに煮ます。堅いものから順番に煮ていくため『追い(甥) 追い(甥) 煮る』の意味から「いとこ煮」と命名されたと言われています。

また、栃木県は『湯波』と『かんぴょう』も特産品になっています。

日光湯波は、『ば』の字が『葉』ではなく『波』と書き、厚みがあります。仏教修行が盛んになった頃からあり、精進料理には欠かせない食べ物です。

栃木県のかんぴょうは全国生産量の98%を占めています。漢字のかんぴょう(干瓢)の干の字が『一』と『十』で成り立っていることから栃木県では、1月10日を『かんぴょうの日』と定め、かんぴょう祭りが行われています。

栃木県の郷土料理を味わって食べてください。

いとこ煮

栃木県の郷土料理

<p>【材料】 (1人分)</p> <p>かぼちゃ 55g(一口大)</p> <p>しょうゆ 2.3g</p> <p>砂糖 1.5g</p> <p>小豆 5g</p> <p>砂糖 3g</p> <p>塩 0.05g</p> <p>枝豆むき身 5g(ゆでる)</p>  	<p>【作り方】</p> <p>①小豆を水洗いし、たっぷりの水を加え火にかける。</p> <p>②①が煮立ったら一度湯を捨て、新しく小豆がかぶる程度の水を入れ、柔らかくなったら砂糖を入れてさらに煮る。塩を加える。</p> <p>③別鍋に、かぼちゃを入れ、かぼちゃが半分かくれる程度の水、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。</p> <p>④③に②を加えさっくり混ぜる。</p> <p>⑤器に盛りつけ彩りに枝豆をち</p>
---	---