

2月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料 (その他)			
3月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 みそけんちん汁 カリカリ大豆 【節分献立】	米 じゃがいも ごま油 三温糖 だいたいず油	牛乳 いわしの梅煮 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ いりだいたいず	にんにく 大根 たまねぎ こんにゃく ごぼう	かつおだし みりん しょうゆ 酒	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g 642kcal/26.5g 23g/1.9g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g 791kcal/31.6g 27.1g/2.5g	
4火	ロールパン 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ	ロールパン だいたいず油 じゃがいも ホワイトルウ マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	にんにく たまねぎ きゅうり コーン	コンソメ 塩 こしょう	636kcal/26.5g 27.7g/2.6g	867kcal/34.4g 36.2g/3.6g	
5水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 青のりのみそ汁	米 油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	牛乳 とりももにく あおのり 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが にんにく ごぼう こんにゃく たまねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう みりん かつおだし	631kcal/25.9g 19.4g/3.1g	772kcal/32.7g 21.7g/4g	
6木	ソフトめん 牛乳 ミートソース コロコロサラダ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 だいたいず油	牛乳 鶏むね肉 大豆ミート ツナ	たまねぎ にんにく にんにく きゅうり 枝豆 赤パプリカ だいたいこん コーン	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン 酢	626kcal/27.4g 16.7g/1.8g	835kcal/34.9g 19.5g/2.1g	
7金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ヨーグルトあえ	米 おおむぎ じゃがいも だいたいず油 カレーフレーク ナタデココ グラニュー糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんにく しょうが ソニオン フルーツミックス(パイ ン・もも・みかん)	ウスターソース ケチャップ カレー粉	607kcal/21g 14.9g/1.7g	796kcal/26.2g 17.4g/2.2g	
10月	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え ごましお	米 じゃがいも だいたいず油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 のり	にんにく たまねぎ こんにゃく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩 ごましお	584kcal/24.1g 16.3g/2g	718kcal/29.4g 18.8g/2.5g	二宮西中学校 3年生なし
11火	建国記念の日							
12水	ごはん 牛乳 アジフライ南蛮風ソースかけ 根菜豆乳汁	米 油 三温糖 片栗粉 さつまいも	牛乳 アジフライ 油揚げ 無調整豆乳 赤みそ 白みそ	たまねぎ にんにく 大根 ごぼう こんにゃく	酢 しょうゆ かつおだし	629kcal/23g 19g/2.3g	783kcal/28.4g 22.7g/3g	二宮中学校なし
13木	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 塩ナムル	ホットラーメン ごま油 ごま	牛乳 鶏むね肉 なると 白みそ 赤みそ ポークしゅうまい	にんにく はくさい ねぎ にんにく しょうが コーン もやし きゅうり	鶏だし 中華スープ みりん しょうゆ こしょう トウバンジャン 塩	592kcal/26.7g 18.2g/2.7g	767kcal/33.2g 20.8g/3.2g	二宮中学校なし
14金	ピピンバ 牛乳 千切り野菜の中華スープ ガトーショコラ 【バレンタイン献立】	米 おおむぎ だいたいず油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 米粉ガトーショコラ	牛乳 鶏むね肉 赤みそ	ほうれん草 にんにく 切干大根 キムチ にんにく たまねぎ はくさい チンゲンサイ	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	671kcal/21.8g 24g/2.6g	851kcal/26.7g 27.8g/3.3g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし
17月	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨぼんず焼き チンゲン菜のツナあえ たまねぎのみそ汁	米 マヨネーズ(卵なし) ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 ツナ 油揚げ わかめ 豆腐 白みそ 赤みそ	もやし チンゲンサイ たまねぎ	塩 こしょう ぼんずしょうゆ しょうゆ 酢 鶏だし かつおだし	584kcal/29.3g 19.1g/2.2g	718kcal/36.1g 22.6g/2.9g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 なし
18火	揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン ミネストローネ	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖	牛乳 ウインナー 蒸し大豆 バジルチキン	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく	コンソメ トマトピューレ 塩 ケチャップ	631kcal/23.6g 28.1g/2.9g	811kcal/28.9g 33.3g/4.1g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 なし
19水	こぎつね井 牛乳 かぼちゃのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	米 だいたいず油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく ごぼう 枝豆 しょうが かぼちゃ たまねぎ こんにゃく	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	619kcal/25.1g 23.2g/2.1g	763kcal/30.4g 28g/2.6g	
20木	雪見うどん 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ みかん	ゆでめん 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ちくわ	大根 にんにく しょうが キャベツ もやし みかん	かつおだし しょうゆ みりん	590kcal/25g 12.8g/2.6g	772kcal/31.6g 14.5g/3.3g	
21金	麦ごはん 牛乳 みそかつ ひじきの煮物 かきたま汁	米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 油 だいたいず油	牛乳 赤みそ ポークカツレツ さつま揚げ ひじき 蒸し大豆 卵	にんにく 枝豆 ごまつな たまねぎ	酒 みりん かつおだし しょうゆ 塩	598kcal/23.1g 20.4g/2.7g	809kcal/29.7g 25.7g/3.6g	二宮中学校 3年生なし
24月	振替休日							
25火	ソフトフランスパン 牛乳 トマトソースハンバーグ ポトフ	ソフトフランスパン だいたいず油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー	たまねぎ にんにく キャベツ	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	589kcal/22.3g 24.9g/2.7g	756kcal/27.1g 29.9g/3.5g	
26水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 【地産デー(二宮産バージョン) ～二宮町の原木椎茸を使用した献立⑮～】	米 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま	牛乳 鶏むね肉 豆腐 赤みそ 鶏ささみ	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ きゅうり にんにく もやし	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 酢 鶏だし こしょう	616kcal/22.6g 17.5g/2.8g	757kcal/27.2g 20.5g/3.6g	
27木	あんかけもやしラーメン 牛乳 たご焼き 切干大根のマヨサラダ	ホットラーメン だいたいず油 ごま油 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏むね肉 なると たご焼き	もやし キャベツ にんにく ねぎ にんにく しょうが 切干大根 きゅうり コーン	オイスターソース 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう 酢	611kcal/25.7g 17.4g/2.3g	799kcal/32.5g 20.1g/2.8g	二宮西中学校 3年生なし
28金	麦ごはん 牛乳 揚げ鮭のしょうゆだれ 冬野菜たっぷり豚汁	米 おおむぎ 片栗粉 油 三温糖 ごま油	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく 大根 こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし	592kcal/32.2g 18.6g/2.1g	746kcal/36.3g 21.1g/2.5g	二宮中学校 3年生なし 二宮西中学校 3年生なし

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。

日曜	献立	ひとくちメモ
3月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 みそけんちん汁 カリカリ大豆 【節分献立】	今日は節分献立です。節分に、いわしを食べる風習から「いわしの梅煮」、大豆の仲間である豆腐や油揚げ、味噌を使った「みそけんちん汁」、炒り大豆を使った「カリカリ大豆」にしてみました。無病息災を願い、おいしくいただきます。
4火	ロールパン 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ	ロールパンは、あまり口に入れすぎないように小さくちぎって、よく噛んで食べてください。クリームシチューには、じゃがいもを使用しています。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
5水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 青のりのみそ汁	みなさん大好きな鶏のから揚げは、ベルトコンベア式の揚げ物フライ機械を使っています。お肉を上下しっかり、ローラーではさんで揚げています。
6木	ソフトめん 牛乳 ミートソース ココロサラダ	ミートソースは、ソフトめんにからめて食べてくださいね。ソースなので、めんとからみやすいと思います。ミートソースはトマト味ですが、たまねぎも入っています。
7金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ヨーグルトあえ	今日は、みなさん大好きなカレーです。豚肉にはタンパク質やビタミンB1の栄養素がたくさん含まれています。しっかり食べて元気に過ごしてください。
10月	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え ごましお	肉じゃがの中には、砂糖が入っています。給食で使用する砂糖は「三温糖」という種類のもので、みなさんが想像する白い砂糖は「上白糖」という種類の砂糖です。三温糖は茶色くて、深みやコクがでます。和食や煮物にも合う砂糖です。
11火	建国記念の日	
12水	ごはん 牛乳 アジフライ南蛮風ソースかけ 根菜豆乳汁	アジなどの魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という栄養素は、記憶能力の向上に効果があるといわれています。「記憶力を上げたい」と思ったら、積極的に魚を食べてみましょう。
13木	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 塩ナムル	今日は、みそラーメンです。北海道のみそラーメンには、コーンが入っていることが特徴です。野菜たっぷりのみそラーメンです。たくさん食べてくださいね。
14金	ビビンバ 牛乳 千切り野菜の中華スープ ガトーショコラ 【バレンタイン献立】	ビビンバは韓国の伝統料理です。韓国語で「ビビム（ビビン）」は「まぜ」、「パッ（パ）」は「ごはん」を意味しています。ごはんをビビンバの具を混ぜて食べてくださいね。今日はバレンタインデーなので、デザートにガトーショコラをつけました。
17月	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨぼんず焼き チンゲン菜のツナあえ たまねぎのみそ汁	鶏肉のマヨぼんず焼きは、マヨネーズとぼん酢を鶏肉に漬け込みました。鶏肉は、加熱すると硬くなり、パサつくなど食感が悪くなるといわれていますが、マヨネーズにつけて焼くとパサつきがおさえられ、やわらかくなるといわれています。
18火	揚げパン(ツガ-) 牛乳 バジルチキン ミネストローネ	今日は揚げパンです。今年度はシュガー味・きな粉味・ココア味が出ましたが、みなさんはどの味が好きでしたか？今日もよく噛んで食べましょうね。
19水	こぎつね丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立です。ごぼうやこんにゃくなど噛み応えのある食材を使っているので、よく噛んで食べましょう。目指すは30回以上！まずはいつもより5回多く噛んで食べましょう。
20木	雪見うどん 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ みかん	雪見うどんは、大根おろしを入れたうどん汁にしました。大根、にんじん、ねぎは体を温める効果もあるので、寒い時期にぴったりです。
21金	麦ごはん 牛乳 みそかつ ひじきの煮物 かきたま汁	みそかつは、名古屋の郷土料理です。甘いみそだれを使用しています。1学期にも甘いみそだれを使用した献立がありましたか？覚えていますか？埼玉県郷土料理のみそポテトも甘いみそを使用した献立でした。
24月	振替休日	
25火	ソフトフランスパン 牛乳 トマトソースハンバーグ ポトフ	ソフトフランスパンは小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。今日のハンバーグは、トマトソース味のハンバーグになっています。
26水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 【地産産デー（二宮産バージョン） ～二宮町の原木椎茸を使用した献立⑯～】	今日は、二宮町で作られた原木椎茸を使って、麻婆豆腐を作りました。椎茸は苦手な人も多い食材ですが、食べやすいように麻婆豆腐にしてみました。
27木	あんかけもやしラーメン 牛乳 たこ焼き 切干大根のマヨサラダ	切干大根は、大根を細切りにして乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価がぎゅっと凝縮します。生の大根に比べて、カルシウムは約20倍です！食物繊維もたくさん含まれています。
28金	麦ごはん 牛乳 揚げ鮭のしょうゆだれ 冬野菜たっぷり豚汁	鮭には、ビタミンやタンパク質などの栄養が豊富に含まれています。タンパク質は筋肉などの体をつくるもとになりますよ。豚汁には、大根や白菜、ねぎなどの冬野菜を入れました。