

11月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです					
からだ おもに体をつくる あか		からだ ちょうし おもに体の調子を とどの 整えるみどり		おもに エネルギーの もとになる きいろ	
さかな・にく たまご 魚・肉・卵 だいず せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こさかな かい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど		こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま
たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	びたみん・むきしつ ビタミン・無機質		たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質
NEW	わかめ			米 さとう	ごまあぶら
とり肉 みそ		にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ キャベツ			サラダあぶら ごまあ ぶら ごま
とうふ たまご		にんじん ほうれんそう ねぎ		でんぶん	サラダあぶら
	こさかな(いわし)			さとう	アーモンド
	牛にゅう				
				米	
モロ		にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ し いたけ しょうが トマト		さとう でんぶん	サラダあぶら
		にんじん だいこん きゅうり		さとう	ごまあぶら ごま
ぶた肉		にんじん こまつな もやし ねぎ		ワンタン(小麦)	サラダあぶら
	牛にゅう				
				パン(小麦・乳) こくとう	
とり肉		(りんご)		はちみつ	ドレッシング(大豆)
	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		さとう	サラダあぶら
ひよこめ ぎよにくソーセージ(タラ・ホ キ・イトリダ イ・ダクオ・サ ル・グチ)		にんじん にんにく たまねぎ だいこん		マカロニ カレールウ (カカオ・小麦・乳・大 豆・りんご・バナナ・トマ ト)	
	牛乳				
				米 もち米	
たら		さやいんげん ごぼう しょうが		でんぶん さとう	サラダあぶら
		にんじん はくさい こまつな			
なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ			
	牛にゅう				
				米	
ぶた肉		しょうが たまねぎ		さとう	サラダあぶら
かつおぶし		こまつな にんじん もやし			
あぶらあげ とうふ み そ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		こんにやく さといも	サラダあぶら
	牛にゅう				
NEW	きなこ 牛にゅう			パン(小麦・乳) さとう	バター ごま
とり肉 ウインナー さ つまあげ(スリムタイプ)		にんじん ブロッコリー だいこん カリフラワー		じゃがいも	
		にんじん キャベツ きゅうり (レモン・ゆず・りん ご)		こんにやく	
	牛にゅう				
				米	
ほっけ					
		にんじん こまつな かんぴょう もやし		さとう	ごま
ぶた肉 だしかつお節		にんじん さやいんげん たまねぎ		じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら
	牛にゅう				
				米	
とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース		さとう でんぶん	
	のり	こまつな にんじん もやし			
とうふ みそ	だしにぼし	にんじん なめこ ねぎ			
	牛にゅう				
				米 おおむぎ	
ぶた肉		にんじん トマト にんにく たまねぎ (ブルー)		じゃがいも カレール ウ(小麦・乳・大豆・り んご・バナナ・カカオ・ ごま・ココナッツ・トマ ト)	サラダあぶら
		ブロッコリー にんじん とうもろこし			ドレッシング(トマト) サラダあぶら
	ヨーグルト				
	牛にゅう				


こんげつ こんだて
今月の献立のねらい

かんしゃ こころ ゆた
感謝の心で豊かな

ばんしゅう あじ しよくじ
晩秋を味わう食事

※ 気象状況や予算の都合で、
献立が変更になる場合があります。

617	タッカルビに使われている「にら」に
31.5	は、たくさんの栄養が含まれています。
21.0	免疫の機能を維持し、貧血や肌あれ、
2.9	便秘、そして体の老化を防いでくれる 効果もあるといわれています。しっかり 食べましょう!
616	モロはくせがなくたん白な魚です。テ
25.9	レビで紹介されたので、県外でも人気 上昇中です。今日は甘酸っぱい酢豚
17.6	風の味付けで調理します。苦手という
2.2	人が多いいたけも使いますが、切り 方を工夫していますから 食べてみましょう。
651	今日のミネストローネには「ひよこ
30.4	豆」が入っています。別名「ガルバン
21.1	ゾ」と呼ばれていて、たんぱく質や食
3.2	物繊維が豊富なため、健康や美容に 効果的といわれます。よく見ると、まる
622	11月8日は「いい歯の日」です。
26.5	よく噛んで食べることで ①食べ物が細くなり、だ液と混ざる ことで消化がよくなります
18.9	②脳の働きも活発になります
1.8	ごはんのプチプチ、揚げ物のカリカリ、 和え物のシャキシャキなど、食感も楽 しんでみましょう。
594	今週は、下野市や栃木県の農畜産物を
26.2	使った「秋の地産地消ウィーク」です。け
19.9	んちん汁に使われている里芋は、これか
1.5	ら旬を迎えます。煮干しでとっただしを 使って、じっくり煮て作るお味のしみた、 ホクホクの里芋を味わってみましょう。
630	今日の「ごまきなこトースト」は、栃木
25.6	県産小麦「ゆめかおり」で作った食パ
23.0	ンに、バター・すりごま・きなこ・砂糖・
2.2	牛乳を混ぜたものを、1枚1枚でいね いに塗って焼き上げます。
611	下野市の特産物であるかんぴょう
28.0	は、味にくせがないため、いろいろな
17.6	料理に合います。汁物に使ったり、混
1.8	ぜごはんの具に使ったり大活躍です。 今日は、砂糖と酢を使ってごま酢和え にします。
573	今日は、下野市産の鶏肉を使って作
32.2	る「下野鶏の親子丼」です。鶏肉と玉
15.0	ねぎを醤油と砂糖で煮たものを、栃木
2.0	県産の卵でふんわりとまとめて作りま
	す。下野市産米のご飯との相性抜群 ですのでもりもり食べましょう。
706	ブロッコリーの甘みが増して、よりお
23.0	いしくなるのは冬の時期です。ビタミン
23.0	が多く含まれているので、かぜの予防 にも役立ちます。



11月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal) たんばく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんげつ こんだて 今月の献立のねらい 感謝の心で豊かな 晩秋を味わう食事 ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。
からだ おもに体をつくる あか		からだ ちょうし おもに体の調子を ととの 整えるみどり		おもに エネルギーの もとになる きいろ			
うかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま			
たんばく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質			一口メモ
ぶた肉 (かつお・いわし・むらあじ)	あおのり	にんじん キャベツ もやし (りんご) にんにく	ちゅうかめん(小麦)	サラダあぶら	621	や	焼きそばは、センターの献立で人気
とうふ ぎょにくすりみ (イトヨリ) だいち どうにゅう		たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	サラダあぶら	24.5	はい	ベスト5に入るメニュー。今日は細い中華麺で作ります。10月の焼きそばは太麺で作りました。あなたは、細麺・太麺どちらの麺の焼きそばが好きですか？
たまご ぎょにくすりー (卵・餅・イトヨリ・タチオ・サカ・グチ)		にんじん チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ ねぎ	てんぶん	サラダあぶら	26.5	ふとめん	
NEW		ラ・フランス(洋梨)	さとう		3.1	ふとめん	
	牛にゅう						
			米		601	こんげつ	今日は2回目の登場“下野鶏”、今日は下野鶏をオープンで焼いたものに、ねぎ・にんにく・生姜を砂糖・醤油・酢・ごま油で煮た和風葱ソースをかけます。鶏肉にごま油を使った香りのよい葱ソースがよくあう料理です。
NEW	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	さとう てんぶん	ごまあぶら	30.0	こんげつ	今日は9種類の材料を使って作る中華丼です。でんぶんでとろみをつけてあるので、料理がさめにくく、口当たりも優しくできています。体の中も温めてくれるので、体温が上がり、胃腸のはたらきも良くなりますよ。
	こんぶ	にんじん かんぴょう キャベツ きゅうり		ごまあぶら	18.8	う	
なまあげ みそ どうにゅう	だしにぼし	にんじん はくさい			1.9	しょうが	
	牛にゅう					あぶら	
			米		682	しょうが	
ぶた肉		にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい もやし きくらげ	てんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	22.9	しゅん	
ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	はるさめ てんぶん こむぎこ こめこ さとう	サラダあぶら	28.0	きゅうり	
とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	てんぶん	ごま サラダあぶら	2.2	あぶら	
	牛にゅう					しょうが	
	チーズ		パン(米粉・小麦・乳)		654	きゅうり	
とり肉		にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが はくさい たまねぎ	てんぶん		29.3	しょうが	
			サツマイモ さとう みずあめ	サラダあぶら ごま	24.0	しょうが	
	牛にゅう				2.5	しょうが	
			米		623	しょうが	
さば			さとう こめこ		24.7	しょうが	
		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう	ごま	22.1	しょうが	
ぶた肉 とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	2.0	しょうが	
	牛にゅう					しょうが	
NEW		トマト	米		648	しょうが	
NEW	とり肉	チーズ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト	ブラウンルウ(小麦・大豆・乳・りんご・トマト) さとう	26.8	しょうが	
たまご			てんぶん さとう	サラダあぶら	18.8	しょうが	
NEW		パプリカ キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら	2.8	しょうが	
	牛にゅう					しょうが	
			米		588	しょうが	
さわら みそ			さとう		29.2	しょうが	
NEW	かまぼこ (スリガク・餅)	ひじき	こまつな にんじん キャベツ	さとう てんぶん	18.7	しょうが	
とり肉 とうふ だし かつおぶし			にんじん こまつな ごぼう しめじ	さといも こんにゃく	1.6	しょうが	
	牛にゅう					しょうが	
			かぼちゃ	パン(小麦・乳)	604	しょうが	
とり肉 なた(スリガク・イトリ) だし かつおぶし		にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	うどん カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダあぶら	26.1	しょうが	
だいち		しゅんぎく にんじん たまねぎ ごぼう	こむぎこ	サラダあぶら	21.2	しょうが	
		にんじん だいこん きゅうり		ドレッシング	2.7	しょうが	
	牛にゅう					しょうが	
			米		594	しょうが	
ぶた肉		たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぶん さとう パンこ		25.8	しょうが	
ぶた肉		にんじん こまつな にんにく キャベツ はくさい キムチ(りんご) ねぎ		サラダあぶら	20.6	しょうが	
とうふ たまご	もずく	にんじん しょうが ねぎ	てんぶん	サラダあぶら	2.1	しょうが	
	牛にゅう					しょうが	

11月の給食では、10日〜14日の《地産地消ウィーク》献立や、これをのがしたら次はもう出ない!?かも、なスペシャル献立があります。このほか、皆さんの食欲がアップするような新メニューも用意しています。苦手な食材の献立の日もあるかもしれませんが、栄養のバランスを栄養教諭が考えて献立を作り、それを調理員さんが心を込めて毎日調理しています。しっかり食べて毎日健康に過ごしましょう。



小学生(3〜4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2〜32.5g 脂質14.5g〜21.6g 塩分2.0g未満