

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								
日曜	今日の給食のねらい	こんだて	からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を どとの整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			あか	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	米・パン	油・バター	
4(火)	にらに ついて し 知ろう	主食 下野市産米の中華わかめごはん	NEW わかめ		さとう	ごまあぶら	617	タッカルビに使われている「にら」には、たくさんの栄養が含まれています。
		主菜 タッカルビ	とり肉 みそ	にんじん にら ににく 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	31.5	めんえき 免疫の機能を維持し、貧血や肌あれ、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。しっかりと食べましょう!
		副菜 豆腐とたまごのスープ	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	21.0	
		その他 アーモンド小魚	こざかな 小魚・海そう	こざかな(いわし)	さとう	アーモンド	2.9	
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				
5(水)	モロを あじ 味わおう	主食 下野市産米のごはん			米		616	モロはくせがなくたん白な魚です。テ
		主菜 モロの酢豚風	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	25.9	レピで紹介されたので、県外でも人気上昇中です。今日は甘酸っぱい酢豚風の味付けて調理します。苦手という人が多いといっためも使います。
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け		にんじん だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	17.6	ひとが多いためも使います。
		副菜 ワンタンスープ	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	2.2	かたへじで味付けて調理します。苦手といひどい人が多いといっためも使います。
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				
6(木)	かわいい ひよこ豆	主食 栃木県産小麦の黒糖パン			パン(小麦・乳) こくとう		651	今日のミニストローネには「ひよこ豆」が入っています。別名「ガルバンゾ」と呼ばれていて、たんぱく質や食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、まるでひよこのようなどてもかわいい形をしていますね。
		主菜 ハニーマスター豆チキン	とり肉	(りんご)	はちみつ	ドレッシング(大豆)	30.4	
		副菜 チーズサラダ	NEW チーズ	にんじん キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら	21.1	
		副菜 カレー風味の豆とマカロニのスープ	ひよこめ きよにぐーセージ(ラ・ホキ・トヨタ・イタチオ・サッハ・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)		3.2	
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛乳				
7(金)	よく噛んで 食べよう はいい歯 ひの日 とくべつ こんだて 特別献立	よく噛んで食べよう			米 もち米		622	11月8日は「いい歯の日」です。
		主食 下野市産米とともに玄米のごはん					26.5	よく噛んで食べることで
		主菜 たらとごぼうの甘辛煮	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	18.9	①食べ物が細くなり、たんぱく質や食事の消化がよくなります
		副菜 小松菜と白菜の辛し和え		にんじん はくさい こまつな			1.8	②脳の働きも活発になります
		副菜 いつもより大きくなっただけのカミカミみそ汁	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	こんにゃく さとも	サラダあぶら		ごはんのブチブチ、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。
10(月)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ①	主食 下野市産米のごはん			米		594	今週は、下野市や栃木県の農畜産物を使つた「秋の地産地消」です。けんちん汁に使われている里芋は、これから旬を迎えます。煮干してつだしが使って、じっくり煮て味のしみた、ホクホクの里芋を味わってみましょう。
		主菜 生姜じょうゆが味の決め手! の豚肉の生姜炒め	ぶた肉	しょうが たまねぎ	さとう	サラダあぶら	26.2	
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし	こまつな にんじん もやし			19.9	
		副菜 煮干しのだしてじっくり煮たみそけんちん汁	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	こんにゃく さとも	サラダあぶら	1.5	
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				
11(火)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ②	主食 栃木県産小麦のパンで作るごまきなコトースト	NEW きなこ	牛にゅう	パン(小麦・乳) さとう バター ごま		630	今日の「ごまきなコトースト」は、栃木県産小麦「ゆめかおり」で作った食パンに、バター・すりごま・きなこ・砂糖・牛乳を混ぜたものを、1枚1枚ていねいに塗って焼き上げます。
		主菜 洋風おでん	とり肉 ウインナー さつまあげ(アサリウド)		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	25.6	
		副菜 お腹スッキリこんにゃくと野菜のサラダ			にんじん キャベツ きゅうり (レモン・ゆず・りんご)	こんにゃく	23.0	
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう			2.2	
12(水)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ③	主食 下野市産米のごはん			米		611	下野市の特産物であるかんぴょうは、味にくせがないため、いろいろな料理に合います。汁物に使つたり、混ぜごはんの具に使つたり大活躍です。
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ				28.0	
		副菜 下野市産のかんぴょうたっぷりごま酢和え		にんじん こまつな かんぴょう もやし	さとう	ごま	17.6	
		副菜 かつお節のだしてじっくりコトコト肉じゃが	ぶた肉 だしつかお節	にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	1.8	
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				
13(木)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ④	主食 下野鶏の親子丼(下野市産米のごはん)			米		573	今日は、下野市産の鶏肉を使って作る「下野鶏の親子丼」です。鶏肉と玉ねぎを醤油と砂糖で煮たものを、栃木県産の卵でふんわりとまとめて作りました。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。
		主菜 // (具)	とり肉 たまご	たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん		32.2	
		副菜 野菜のり和え	のり	こまつな にんじん もやし			15.0	
		副菜 栃木県産なめこが美味しいみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし にんじん なめこ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	2.0	
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				
14(金)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ⑤	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		706	ブロッコリーの甘みが増して、よりおいしくなるのは冬の時期です。ビタミンが多く含まれているので、かぜの予防にも役立ちます。
		主菜 // (カレールウ)	ぶた肉	にんじん トマト ににく たまねぎ (ブルーン)	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	23.0	
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん どうもろこし		23.0	
		その他 栃木県産乳で作られたヨーグルト		ヨーグルト		ドレッシング(トマト) サラダあぶら	2.3	
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				

こんづつ こんだて
こんだての献立のねらい
かんしゅや こころ ゆた
感謝の心で豊かな
ばんしゅう あじ しょくじ
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。

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								
日曜	今日の給食のねらい	こんだて	おもに体をつくる		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	
			からだ おもに体をつくる	あか	からだ 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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
17(月)	ほそめん 細麺の焼きそばを味わってみよう NEW	主食 細麺の焼きそば	さかな にく たまご 大豆製品	牛乳・卵 製品・小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	ごめ 米・パン・めん・いも	あぶら 油・バター	ごま
		主菜 豆腐ナゲット(1~3年1個・4~6年2個)	とうふ	牛乳・卵	にんじん キャベツ もやし (りんご)	ちゅうかめん(小麦)	サラダあぶら	621
		副菜 中華たまご&コーンスープ	ちゅうか	牛乳・卵	たまねぎ	さとう こむぎこ てんぶん	サラダあぶら	24.5
		その他 お楽しみデザート(季節の果物ゼリー) NEW	たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ どうもろこし たまねぎ	てんぶん	サラダあぶら	26.5
18(火)	しもつけ いっぱい day	主食 下野市産米のごはん	しもつけしまんまい	牛乳	ラ・フランス(洋梨)	さとう		3.1
		主菜 下野鶏の和風葱ソースかけ	しもつけとり わふうねぎ	牛乳	牛にゅう			601
		副菜 かんぴょうの昆布和え	こんぶあ					30.0
		副菜 栄養たっぷり生揚げと野菜のみそ汁	えいよう なまあ やさい しる					18.8
19(水)	たべもので体を温めよう	主食 9種類の材料を使った中華丼(下野市産米のごはん)	たべもの つか ちゅうかどん しもつけしまんまい			米		682
		主菜 // (具)	く	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 さくらげ	てんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	22.9
		副菜 春巻き	はるま	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 てんぶん	サラダあぶら	28.0
		副菜 チンゲン菜の緑とたまごの黄色がきれいな中華スープ	ちゅうか	牛乳	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
20(木)	しゅん旬を味わおう さつまいも	主食 栃木県産米粉のチーズパン	とちぎけん さんこめこ			パン(米粉・小麦・乳)		654
		主菜 手作り肉団子スープ	てづくり にくだんご	牛乳	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
		副菜 400本のサツマイモで作る大學いも	ほん つく だいがく			サツマイモ さとう みずあめ	サラダあぶら ごまあぶら	24.0
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛乳	牛にゅう			2.5
21(金)	わしょく和食をじっくり味わおう	主食 下野市産米のごはん	しもつけしまんまい			米		623
		主菜 さばのみそ煮	に	さば		さとう こめこ		24.7
		副菜 小松菜とキャベツのごま和え	こまつな		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう	ごま	22.1
		副菜 煮干しのだして作る豚汁	にぼ	ぶた肉 とうふ みそ	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
25(火)	せいわ誠和さんの野菜を使ったスペシャルメニュー	主食 オムハヤシライス(下野市産米と誠和さんのトマトのトマトライス) NEW	せいわ しもつけしまんまい せいわ	トマト	トマト	米		648
		主菜 オムハヤシライス(下野鶏と誠和さんのトマトのハヤシルウ) NEW	しもつけとり せいわ	チーズ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	プラウンルウ(小麦・大豆・乳・りんご・トマト) さとう	サラダあぶら	26.8
		主菜 オムハヤシライス(オムレツ)	たまご			てんぶん さとう	サラダあぶら	18.8
		副菜 誠和さんのパプリカときゅうりを使ったフレンチサラダ	せいわ		パプリカ キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら	2.8
26(水)	ひじきを食べよう	その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛乳	牛にゅう			
		主食 下野市産米のごはん	しもつけしまんまい			米		588
		主菜 白みそを使ったさわらの西京焼き	しろ つか さいきょうや	さわら みそ		さとう		29.2
		副菜 練りごまが美味しいひじきの和えもの	ね おい あ	ひじき (スクリダ・ホ・キ)	こまつな にんじん キャベツ	さとう てんぶん ごま	サラダあぶら	18.7
27(木)	カレーで元気に!	副菜 いなか汁	しる	とり肉 とうふ だしか	にんじん こまつな ごぼう しめじ	さといも こんにゃく	サラダあぶら	1.6
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				
		主食 ミニパンプキンパン	しゅしょ		かぼちゃ	パン(小麦・乳)		604
		主食 カレーうどん	あ	とり肉 なると(スカラ・イトリ)	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	うどん カレールウ(小麦・大豆・りんご・バナナ・カオ・トマト)	サラダあぶら	26.1
28(金)	もづくについて知ろう	主菜 かき揚げ	あ	たいす	しゃぶしゃく にんじん たまねぎ ごぼう	ごむご	サラダあぶら	21.2
		副菜 野菜のさっぱり和え	やさい		にんじん だいこん きゅうり		ドレッシング	2.7
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				
		主食 下野市産米のごはん	しもつけしまんまい			米		594
28(金)	もづくについて知ろう	主菜 シューマイ(1~3年1個・4~6年2個)	ねんこ ねんこ	ぶた肉	たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぶん さとう		25.8
		主菜 豚肉のキムチ炒め	ぶたにく いたた		にんじん こまつな にんにく キムチ(りんご) ねぎ		サラダあぶら	20.6
		副菜 もづくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	とうふ たまご	もづく	にんじん しょうが ねぎ	サラダあぶら	2.1
		その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛にゅう				

11月の給食では、10日~14日の《地産地消ウイーク》献立や、これをのがした次はもう出ない!?かも、なスペシャル献立があります。このほか、皆さんのお食事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、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。

こんげつ こんだて 今月の献立のねらい
かんしゅや こうろ ゆた 感謝の心で豊かな
ばんしゅう あじ しきよじ 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。

