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。

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです おもに体をつくる あか 魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど	おもにエネルギーのもとになるきいろ 米・パン・めん・いも	油・バター ごま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	一口メモ
2(月)	さわらについて知ろう 	主食 下野市産米のご飯				米		622	28.7	18.1	1.5	さわらは身がやわらかく、くせの少ない白身魚です。成長すると名前が変わる出世魚で、小さいときはサゴシ、大きくなるとさわらと呼ばれます。焼いても揚げてもおいしくたべられるお魚です。
		主菜 さわらのごまみそだれかけ	さわら みそ			さとう	サラダあぶら ごま					
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり		ごまあぶら					
		副菜 だしがじっくりしみた野菜がおいしいのっぺい汁	だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ とうふ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも でんぷん						
		その他 牛乳		牛にゅう								
4(水) 	旬を味わおう さつまいも	主食 8種類の食材で作る中華丼（下野市産米のご飯）				米		664	24.6	17.8	2.2	さつまいもの収穫時期は秋です。掘りたてよりも、しばらく貯蔵した方が甘みが増し、おいしくなります。今日は、大量のさつまいもを切って揚げたものを、甘いたれを作って大学いもを作ります。
		主菜 〃 （具）	ぶた肉 なると いか		にんじん チンゲンサイ しいたけ たけのこ はくさい	でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら					
		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					
		その他 大学芋				さつまいも さとう 水あめ	サラダあぶら ごま					
		その他 牛乳		牛にゅう								
5(木)	グリルドミートボールを味わおう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		679	25.3	21.8	2.6	今日のトマトソース煮には、ミートボールをオーブンで焼いたものが入っています。オーブンで焼くことで、ミートボールが中はふっくらと外は香ばしくなり、いつもとは違う出来上がりになります。一味違うトマト煮をじっくり味わいましょう。
		主食 チョコクリーム				チョコクリーム(乳・カカオ)						
		主菜 グリルド(焼いた)ミートボールで作るトマト煮	赤いんげん豆 ひよこ豆 とり肉 ぶた肉 だいず ベーコン		にんじん たまねぎ（プルーン・トマト） にんにく しょうが	じゃがいも でんぷん さとう	サラダあぶら					
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし		サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
6(金)	いい歯の日 献立	主食 よくかんで食べようもち玄米ご飯				米 もち米		628	25.0	17.6	2.7	11月8日は『いい歯の日』です。しっかりかむと、食べ物が細かくなってだ液と混ざり、消化を助けます。もち玄米のプチプチした食感も楽しんで食べましょう。
		主菜 あおさの香るあじフライ/生姜醤油	あじ	あおさこ	しょうが	パンこ	サラダあぶら					
		副菜 切干大根の煮つけ	さつまあげ		にんじん さやいんげん きりぼしだいこん しいたけ	さとう	サラダあぶら					
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん こまつな ねぎ							
		その他 牛乳		牛にゅう								
9(月)	たくあんについて知ろう 	主食 おさかな丼（下野市産米のご飯）				米		626	24.4	20.8	2.5	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本の漬け物です。食べていると、コリコリとした食感や音が楽しいですね。今日のように、千切りにして、野菜と和えて食べてもおいしいです。
		主菜 〃 （具）	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう						
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			にんじん もやし キャベツ たくあん							
		副菜 根菜のごま汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	ごま					
		その他 牛乳		牛にゅう								
10(火) 	栃木県産牛乳から作られたヨーグルトについて知ろう	主食 主菜 スパゲティナポリタン	ウインナー ハム	チーズ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム（トマト）	スパゲティ さとう	サラダあぶら	674	30.2	22.5	2.4	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させて作られる食品です。乳酸菌の働きでおなかの調子を整え、カルシウムやたんぱく質もとれます。すっぱいのは発酵によるものです。
		主菜 オムレツ	たまご			でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 キャベツと枝豆のサラダ			にんじん キャベツ えだまめ（大豆）		サラダあぶら					
		その他 栃木県産牛乳のヨーグルト		ヨーグルト								
		その他 牛乳		牛にゅう								
11(水) 	チンゲン菜を食べよう	主食 下野市産米のご飯				米		648	26.7	21.6	2.0	チンゲン菜は、ハウスでも栽培されていて、一年中店頭に並ぶ野菜です。 カロテンやビタミンCを多く含んでいるので、病気への抵抗力を上げるためモリモリ食べてほしい野菜です。今日はナムルを作ります。
		主菜 肉シューマイ（2個）	ぶた肉		たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう						
		主菜 鶏肉と生揚げの甘辛みそ炒め	とり肉 みそ なまあげ		にんじん ピーマン ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
12(木) 	ブロッコリーについて知ろう	主食 人気のはちみつロールパン				パン(小麦・乳) はちみつ		626	29.1	19.8	2.8	ブロッコリーは、寒い時期に甘みが増します。ブロッコリーに含まれるビタミンは、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。今日は、酸味を抑えた手作りドレッシングでサラダを作ります。
		主菜 白身魚の香草チーズパン粉焼き	たら	チーズ	バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら					
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん とうもろこし		サラダあぶら					
		副菜 ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん こまつな キャベツ たまねぎ		サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
13(金)   	海藻について知ろう	主食 チキンカレーライス（下野市産米の麦ご飯）				米 大麦		697	22.2	19.4	2.6	今日のサラダに使われている昆布とわかめは、海で育つ海藻です。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きがあります。昆布は、汁物や煮物などのだしをとるのにも使います。
		主菜 〃 （カレー）	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ（プルーン・トマト）	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナッツ・トマト)	サラダあぶら					
		副菜 海藻とこんにゃくのサラダ		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん	こんにゃく ノンオイルドレッシング(レモン)						
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう						
		その他 牛乳		牛にゅう								

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

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。

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです おもに体をつくる あか 魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど	おもに エネルギーのもとになる きいろ 米・パン・めん・いも	油・バター ごま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	一口メモ
			たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質					
16(月)	秋の地産地消ウィーク①	主食 下野市産米のご飯				米		694	27.7	25.0	1.8	今週は下野市や下野市の農畜産物を使った「秋の地産地消ウィーク」です。今日は、下野市産のかんぴょうを使ったすき焼き風煮や、栃木県産の卵を使ったとちまるくん厚焼きたまごなどの献立です。
		主菜 下野市産かんぴょう入り豚すきやき風煮	ぶた肉 やきどうふ		しゅんぎく にんじん ねぎ はくさい しいたけ かんぴょう	しらたき さとう	サラダあぶら					
		主菜 とちまるくん厚焼きたまご	たまご だしかつおぶし			さとう でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ		にんじん ごぼう きゅうり	さとう	サラダあぶら ごま ドレッシング（大豆）					
		その他 牛乳		牛にゅう								
17(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食 栃木県産とちあいかのいちごトースト		れんにゅう	いちご	パン(小麦・乳)		633	25.8	20.9	2.2	今日のいちごトーストは、栃木県産のいちご"とちあいか"のピューレと練乳を混ぜたものを、栃木県産小麦"ゆめかおり"を使った食パンに塗って、焼いて作ります。
		主菜 下野鶏のクリームシチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ	じゃがいも ホワイトルゥ（小麦・乳）	サラダあぶら					
		副菜 白菜のサラダ			きパプリカ はくさい きゅうり		ドレッシング（オリーブ）					
		その他 牛乳		牛にゅう								
18(水)	秋の地産地消ウィーク③	主食 下野市産米のご飯				米		591	26.6	15.7	2.1	モロは、栃木県で人気の魚で、給食でもいろいろな料理に使われています。テレビでも紹介され、人気上昇中です。下野市の 食材と一緒に、おいしく味わいましょう。
		主菜 モロの和風ねぎソースがけ	モロ		しょうが にんにく ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら					
		副菜 ほうれん草とハムの和え物	ハム		ほうれんそう にんじん もやし							
		副菜 なめこ汁	だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん なめこ ねぎ							
		その他 牛乳		牛にゅう								
19(木)	秋の地産地消ウィーク④&しもつけいっぱいday	主食 下野市産米のご飯				米		658	30.5	20.4	1.8	今日の主菜には、下野市産の鶏肉"下野鶏"が使われています。そして副菜には、下野市産のかんぴょうや栃木県産の湯波や野菜が使われています。
		主菜 下野鶏の甘みそたれかけ	とり肉 みそ		しょうが	さとう でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 下野市産かんぴょうのきんぴら	さつまあげ ぶた肉		にんじん さやいんげん ごぼう かんぴょう	さとう	サラダあぶら ごま					
		副菜 湯波のたまごとじ	だしかつおぶし ゆば（大豆） たまご		にんじん たまねぎ ねぎ	でんぷん						
		その他 牛乳		牛にゅう								
20(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 下野市産米のご飯				米		606	24.8	20.7	1.8	栃木県は、畜産業も盛んで、養豚は全国8位です。「とちぎゆめポーク」、「千本松豚」、「日光ホワイトポーク」、「サツキポーク」、「ヤシオポーク」などのブランド豚があります。
		主菜 テジプルコギ	ぶた肉		にら にんじん にんにく たまねぎ りんご ねぎ		サラダあぶら ごまあぶら ごま					
		副菜 もやしときゅうりのキムチ和え			にんじん もやし きゅうり にんにく (りんご)		ごまあぶら					
		副菜 豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん こまつな ねぎ しょうが		サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
24(火)	和食の日 だしを味わおう	主食 下野市産米のご飯				米		696	27.0	23.4	1.6	今日のみそ汁は、給食センターでかつお節を使ってだしをとりました。かつお節のだしが具にじっくりしみた"さつまいものみそ汁"、だしの香りも味わって食べましょう。
		主菜 さばの米粉揚げ香味たれかけ	さば		ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	こめこ	サラダあぶら ラーゆ ごまあぶら					
		副菜 ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれんそう にんじん はくさい	さとう	ごま					
		副菜 かつお節のだしがじっくりしみたさつまいものみそ汁	ぶた肉 だしかつおぶし みそ		にんじん だいこん しめじ ねぎ	こんにゃく さつまいも	サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
25(水)	和風ビビンバのおいしい理由を知ろう	主食 2種類のひき肉と炒めたごぼうがおいしい和風ビビンバ丼（下野市産米のご飯）				米		638	24.8	22.	1.8	みんなに人気の和風ビビンバ丼。おいしく作るポイントをご紹介します。 ポイント①ごぼうを油でじっくり炒める→ごぼうの香りが出ておいしさup ②仕上げに生姜・にんにくを、熱くした調理釜に入れて香りをだす。
		主菜 〃 （具）	牛肉 ぶた肉 あぶらあげ		にんじん にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま					
		副菜 もやしと小松菜の中華サラダ			こまつな にんじん もやし		ごまあぶら					
		副菜 中華風たまごとコーンのスープ	たまご		チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	でんぷん	サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
26(木)	フルーツクリームサンドについて知ろう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		766	28.5	25.4	2.4	"フルーツクリーム"は、クリームに、みかん・パイナップル・黄桃の缶詰を混ぜて作りました。缶詰の果物の甘さを生かし、クリームの砂糖は控えめにしています。
		〃 （クリーム）		牛にゅう	パイナップル みかん もも	さとう	クリーム					
		主菜 ポトフ	ベーコン とり肉		にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい	じゃがいも						
		副菜 キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん キャベツ きゅうり	さとう	サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
27(金)	生揚げについて知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		653	26.4	20.4	2.6	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を厚めに切って油で揚げ、外側は香ばしく、内側は豆腐のやわらかさが残るように作られています。今日はみそ汁で食べましょう。
		主菜 和風ハンバーグ2種類のきのこソースがけ	とり肉 ぶた肉 だいず		しめじ えのきたけ たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 ひじきの炒め煮	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	サラダあぶら					
		副菜 大根と生揚げのみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん だいこんのは だいこん		ごまあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
30(月)	にらについて知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		673	27.6	19.1	2.1	みそ汁に使われている"にら"は、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。
		主菜 よく噛んで食べよう豚肉とごぼうのかりん揚げ	ぶた肉		しょうが ごぼう	でんぷん さとう	サラダあぶら					
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつおぶし	のり	キャベツ もやし にんじん							
		副菜 にらとふんわりたまごのみそ汁	だしかつおぶし たまご みそ		にんじん にら	じゃがいも でんぷん						
		その他 牛乳		牛にゅう								

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