

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 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
さかな・肉・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	こめ・パン・ めん・いも 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

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	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ
1(金)	新米の季節です	主食 ごはん			米		670	26.4	20.4	1.8	給食のお米は、今月から新米に変わります。その年に収穫された新しいお米を新米と言います。とれたてで水分が多く、香りがよいのが特徴です。味わって食べましょう。
		主菜 生揚げの麻婆炒め	ぶた肉 なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ さやいんげん	てんぷん さとう	サラダあぶら					
		主菜 ならまんじゅう【1~3年生1個4~6年生2個】	ぶた肉 だいず	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ごまごこ さとう こんにやく	ごまあぶら					
		副菜 チンゲン菜のナムル		チンゲンサイ にんじん もやし	さとう	ごまあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう							
5(火)	旬を味わおう さといも	主食 ツナそばろと炒りたまご丼(ごはん)			米		661	29.0	25.1	2.4	里いもは秋から冬にかけて旬を迎え、秋から収穫量が増えていきます。今日は、豚汁に入れました。ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。
		主菜 // (ツナそばろと炒りたまご)	まぐろ たまご	しょうが さやいんげん	しらたき さとう	サラダあぶら					
		副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ	こまつな にんじん もやし	さとう	ごま					
		副菜 豚汁	だしかつおぶし ぶた肉 みそ とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにやく	サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう							
6(水)	さつまいもについて しろう	主食 ごはん			米		662	24.5	22.1	1.8	さつまいもの収穫時期は秋です。採れたてがおいしいとは限らず、しばらく貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が甘みが増し、ホクホクとしたおいしいさつまいもになります。
		主菜 鶏肉とごぼうの甘だれあえ	とり肉	しょうが ごぼう	てんぷん さとう	サラダあぶら					
		副菜 白菜とほうれんそうのお浸し	かつおぶし	ほうれんそう にんじん はくさい もやし							
		副菜 さつまいものみそ汁	みそ	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ ねぎ	さつまいも こんにやく					
		その他 牛乳		牛にゅう							
7(木)	カレーで 元気!	主食 チキンライス	とり肉	トマト にんじん とうもろこし たまねぎ	米 さとう	サラダあぶら	706	22.9	24.3	3.6	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。体を温める効果もあります。寒い日にはカレーパウダーを使った料理を食べて元気に過ごしましょう。
		主菜 ミートボールと野菜のカレースープ	ベーコン ミートボール (とり肉、ぶた肉、大豆)	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん にんにく	じゃがいも さとう たらこ	サラダあぶら カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)					
		副菜 チーズサラダ		チーズ	にんじん キャベツ きゅうり	サラダあぶら ドレッシング(大豆)					
		その他 牛乳		牛にゅう							
8(金)	いい歯の日 献立	主食 もち玄米ごはん			米 もち玄米		602	26.6	17.8	2.0	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと食べ物細くなり、だ液と混ぜて消化がよくなります。また、脳への血液の流れがよくなり、脳の働きを活発にしてくれます。よくかんで食べましょう。
		主菜 あじフライ(ソースがけ)	あじ	(ブルー)	パンこ てんぷん	サラダあぶら					
		副菜 切干大根の煮つけ	さつまあげ だしかつおぶし	にんじん 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							
11(月)	秋の地産地消 ウィーク①	主食 ごはん			米		599	26.3	20.7	1.9	今週は、下野市や栃木県の農産物をたくさん使った「秋の地産地消ウィーク」です。栃木県の特産物であるごぼうは、下野市や宇都宮市、壬生町で多く作られています。腸のはたらきをよくしてくれるかみごたえのある食材です。
		主菜 豚肉とたまねぎのしょうが炒め	ぶた肉	しょうが たまねぎ	てんぷん	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 ドレッシング(大豆) ごま					
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな だいこん ねぎ						
		その他 牛乳		牛にゅう							
12(火)	秋の地産地消 ウィーク② トマトパークのトマトを味わってみよう	主食 ダイスチーズパン		チーズ	パン(小麦・乳)		675	30.5	30.4	3.0	今日の鶏肉のソテーにかける「フレッシュトマトソース」に使われているトマトは、下野市の誠和さんが育てられたものです。ソースの作り方は、トマトに塩とグラーニュー糖を混ぜて、それをオープンで焼いて水分を飛ばし、その後釜に移してオリーブオイル、レモン汁、ブラックペッパー、にんにくを入れて半分になるまで煮詰めて出来上がりです。
		主菜 下野鶏のフレッシュトマトソースがけ(鶏のソテー)	とり肉								
		副菜 下野鶏のフレッシュトマトソースがけ(トマトソース)		トマト にんにく レモン	さとう	オリーブオイル					
		副菜 白菜のコンソメスープ	ウインナー	にんじん ブロッコリー はくさい たまねぎ とうもろこし にんにく		サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう							
13(水)	秋の地産地消 ウィーク③	主食 ごはん			米		560	25.9	15.6	1.8	モロが人気になりつつあるそうです。
		主菜 モロの和風ねぎソースがけ	モロ だしかつおぶし	しょうが にんにく ねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら					
		副菜 キャベツの昆布和え	こんぶ	にんじん キャベツ							
		副菜 かんぴょうのたまごとし	だしかつおぶし たまご	ほうれんそう かんぴょう	てんぷん						
		その他 牛乳		牛にゅう							
14(木)	秋の地産地消 ウィーク④	主食 ごはん			米		596	24.4	19.9	2.2	今日の鶏肉は、下野市産の鶏肉を使用した韓国料理です。他にも、今日の献立には、小松菜、きゅうり、もやし、にら、ねぎなど栃木県産・下野市産の食材がたくさん使われています。
		主菜 下野鶏のタッカルビ	とり肉 みそ	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ	さとう てんぷん	ごま サラダあぶら					
		副菜 もやしと小松菜のナムル		こまつな もやし にんじん	さとう	ごまあぶら					
		副菜 春雨スープ	やきびた	にんじん はくさい しいたけ しょうが ねぎ	はるさめ	スープ(ごまあぶら) サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう							
15(金)	秋の地産地消 ウィーク⑤	主食 ごはん			米		586	25.9	18.1	2.4	下野市の特産物であるかんぴょうは、味にクセがないため、いろいろな料理に合います。汁物に使ったり、和え物に使ったり、混ぜごはんの具に使ったりします。今日は、和え物に使いました。
		主菜 ハンバーグにらソースがけ	ぶた肉 とり肉 (大豆)	にら トマト にんにく しょうが たまねぎ	さとう てんぷん	ごまあぶら サラダあぶら					
		副菜 かんぴょうのごま和え		にんじん かんぴょう きゅうり もやし	さとう	ごま					
		副菜 きのこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう							

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

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ	
さかな・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物	脂質

今月の献立のねらい
感謝の心で豊かな
晩秋を味わう食卓
※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	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ	
18(月)	しもつけ いっぱい day	主食 しもつけかんぴょう豚丼(ごはん)			米		639	今日の献立には、下野市産や栃木県産の農作物がたくさん使われています。今日は、栃木県産の豚肉と、全国一の生産量を誇るかんぴょうを使っています。他にも、かぶやにら、白菜、ほうれん草も使っています。	
		主菜 //	ぶた肉	にんじん たまねぎ かんぴょう ねぎ	さとう しらたき	サラダあぶら	27.9		
		副菜 白菜のアーモンド和え		ほうれんそう ほうさい もやし にんじん	さとう	アーモンド	22.1		
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	かぶ かぶのは にんじん				2.2
		その他 牛乳		牛にゅう					
19(火)	シチュー で体を 温めよう	主食 フィッシュバーガー(丸パン)			パン(小麦・乳)		728	シチューなど温かい料理を食べると、体の中から温めてくれるので、体温も上がり、胃腸のはたらきも良くしてくれます。今日は、さつまいものやさしい甘みのあるシチューを食べて、心も体も温まりましょう。	
		主菜 //	ホキ(大豆)		パンこ こむぎこ てんぷん	サラダあぶら	28.3		
		副菜 //		キャベツ にんじん					25.5
		その他 //		(りんご)					2.5
		副菜 さつまいもの秋味シチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん たまねぎ しめじ	さつまいも ホウワイルク(小麦・乳)	サラダあぶら		
20(水)	わかめを 食べよう	主食 キムチチャーハン	たまご ぶた肉	にんじん にんにく ほうさいキムチ(りんご) ねぎ	米 さとう	サラダあぶら ごまあぶら スープ(ごまあぶら)	689	海に囲まれた日本では、昔からわかめなどの海藻が食べられてきました。海藻には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくり、鉄分は血液をつくりまします。丈夫な体をつくるためにしっかり食べましょう。	
		主菜 春巻	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ ほうさいめ てんぷん さとう	サラダあぶら	22.3		
		副菜 わかめスープ	とり肉 とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごま サラダあぶら スープ(ごまあぶら)			29.6
		その他 フルーツ杏仁風プリン	とうにゅう		もも あんず	さとう てんぷん			3.1
		その他 牛乳		牛にゅう					
21(木)	はたけに 大豆	主食 黒食パン			パン(小麦・乳) くるさとう		695	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が含まれています。その他、じょうぶな骨や歯をつくるカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。	
		主菜 チーズクリーム	チーズ				27.8		
		主菜 チキンピーンズ	だいず とり肉	にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・豚肉・大豆・りんご) さとう てんぷん	サラダあぶら	20.5		
		副菜 こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく	ドレッシング			2.7
		その他 みかん		みかん					
22(金)	和食の日 献立	主食 ごはん			米		582	11月24日は「いい日本食」「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な季節である秋に、一人ひとりが和食文化について知り、大切さを考えるきっかけの日となるようお願いが込められています。	
		主菜 さばの塩焼き	さば				28.9		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	だいず さつまあげ だしかつおぶし	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		17.9
		副菜 秋の実だくさんみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん こまつな しめじ ねぎ	さとう			2.5
		その他 牛乳		牛にゅう					
25(月)	あき 秋のカ レーライス	主食 秋のカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		690	給食のカレーは、季節によって入っている食材が変わります。今日は、きのこやさつまいもなど秋が旬の食材を使って作りました。秋の栄養たっぷりのカレーを味わいましょう。	
		主菜 //	ぶた肉	だつしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム(ブルー)	さつまいも カレールウ(小麦・乳・鶏肉・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		22.2
		副菜 海藻のサラダ	わかめ こんぶ	だいこん キャベツ にんじん		サラダあぶら			21.7
		その他 県産乳のヨーグルト		ヨーグルト					2.2
		その他 牛乳		牛にゅう					
26(火)	給食の 人気 メニュー ココア揚げ パン	主食 ココア揚げパン			パン(小麦・乳) さとう ココア(乳)	サラダあぶら	660	ココア揚げパンは、1つ1つ給食センターで手作りしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたパウダーをまぶして作ります。	
		主菜 豆とチキンのトマト煮	とり肉 赤いんげんまめ ひよこまめ		にんじん トマト たまねぎ(ブルー)	じゃがいも	サラダあぶら		24.3
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム	だいこんのは だいこん		サラダあぶら			23.6
		その他 牛乳		牛にゅう					2.2
27(水)	しゅっせうお 出世魚に ついて知 ろう	主食 ごはん			米		606	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。ぶりは、小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」や「ぶり」になります。	
		主菜 イナダのねぎ塩焼き	いなだ	しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	27.9		
		副菜 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だしかつおぶし		にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう	さとう			20.5
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつおぶし	のり	にんじん こまつな もやし				1.8
		その他 牛乳		牛にゅう					
28(木)	ブロッコ リーを 味わおう	主食 クリームスパゲティー(麺)			スパゲティー(小麦)	サラダあぶら	645	ブロッコリーの、甘みが増して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。ブロッコリーは、芯の部分にも栄養があるので、捨てずに使いたいですね。	
		主菜 //	ベーコン	牛にゅう チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム しめじ	ホウワイルク(小麦・乳・大豆)	サラダあぶら		26.5
		主菜 オムレツ	たまご			てんぷん	サラダあぶら		23.0
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん キャベツ		サラダあぶら		1.8
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう			
29(金)	にらにつ いて知ろう	主食 かきあげ天丼(ごはん)			米		697	栃木県の特産物であるにらは、一度植えるかと刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強くて、毎年自然に芽生えます。一番初めに採れる一年に一番柔らかいと言われています。	
		主菜 //	いか えび だいず		にんじん しゅんぎく たまねぎ ごぼう	こむぎこ	サラダあぶら		23.4
		その他 //	だしかつおぶし			さとう			26.0
		副菜 にらともやしの和え物	とり肉		にら もやし	さとう	ごまあぶら		2.7
		副菜 白菜のみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	こまつな にんじん ほうさい				
その他 牛乳		牛にゅう							