

10月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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										
		おみに体をつくる あか		おみに体の調子をとる 整えるみどり		おみにエネルギーの もとになる きいろ						
		たんぱく質	骨質質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
		魚・肉・卵 大豆食品	牛乳・乳製品・小豆・ 海苔	野菜・くだものきのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま						
日曜	今日の給食 のねらい	こんだて		たんぱく質	骨質質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一口メモ			
3(月)	えいよう 栄養 たっぷり まじりあわせ 切干大根	主食	ごはん				米		615 kcal 23.6 g 19.4 g	切干大根は、大根を切ってから干したものです。水分が抜けることで栄養がギュッと濃くなります。カルシウムや食物せんいが多く、干すことで甘みとうま味も増えます。		
		主菜	豚肉のしょうが炒め		豚肉		しょうが たまねぎ				サラダあぶら	
		副菜	切干大根の酢じょうゆ和え				きりぼしだいこん にんじん きゅうり	さとう			ごま	
		副菜	じゃがいもとわかめのみそ汁		みそ	だしにほし わかめ	にんじん ねぎ	じゃがいも				
	その他	牛乳			牛乳							
4(火)	あきやさい 秋野菜を あじ 味わおう	主食	ごはん				米		605 kcal 26.9 g 18.4 g	今日の献立は、秋にとれる旬の野菜を中心に作りました。また、さといも、にんじん、ごぼうなど、土の中で育つ野菜を食べると、体が温まるといわれています。		
		主菜	あじの香味焼き		あじ		ねぎ にんにく しょうが	さとう			ごまあぶら ごま	
		副菜	小松菜ともやしのお味噌汁		かつおぶし	のり	ごまつゆ もやし にんじん					
		副菜	秋野菜の煮物		とり肉		ごぼう にんじん れんこん だいこん しめじ さといも	さといも ごんにゃく さとう			サラダあぶら	
	その他	牛乳			牛乳							
5(水)	め あいご 目の愛護 デー	主食	秋のハヤシライス(ごはん)				米		693 kcal 23.3 g 23.2 g	10月10日は「目の愛護デー」です。目に良い栄養として、ビタミンAやビタミンB群が挙げられます。それらを多く含む緑黄色野菜やたまご・豚肉など、今日は意識して食べてみましょう。本日の県産乳ヨーグルトは、栃木県牛乳普及協会よりいただいたものです。		
		主菜	" (ハヤシルウ)		豚肉		にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ハヤシルウ (小麦・乳・りんご・大豆)			サラダあぶら	
		副菜	ほうれん草とかぼちゃのサラダ				ほうれん草 キャベツ にんじん かぼちゃ	さとう			サラダあぶらアーモンド	
		副菜	県産乳ヨーグルト			ヨーグルト					さとう	
	その他	牛乳			牛乳							
6(木)	きのこに ついて 知ろう	主食	食パン				パン (小麦 乳)		669 kcal 29.9 g 21.5 g	きのこは一年を通して食べられますが、旬は主に秋です。食物せんいが多く含まれており、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。今日の食パンには、3種類のきのこを使用しています。苦手な人でも一口食べましょう。		
		主菜	チョコクリーム				チョコクリーム (乳)					
		主菜	たらとぎのこのホイル焼き		たら		しめじ えのきだけ エリンギ にんにく				オリーブオイル	
		副菜	キャベツとコーンのソテー		ベーコン		キャベツ ピーマン とうもろこし				サラダあぶら	
	その他	白いんげん豆のポタージュ		しろいんげん豆	牛乳	たまねぎ パセリ	じゃがいも 乳 (小麦 乳)	バター なまクリーム				
	その他	牛乳			牛乳							
7(金)	じゅうさんや 十三夜 ぞうちやく 行事食	主食	栗ごはん				米 もち米	くり	579 kcal 26.3 g 17.4 g	10月8日は、十三夜です。十三夜は、中国から伝わった十五夜と違い、日本で生まれた風習です。栗の味を堪能し、豆や栗を供えるため、「豆名月」(栗名月)と呼ばれるます。		
		主菜	さばの塩焼き		さば							
		副菜	小松菜とかんぴょうのごまみそ和え		みそ		ごまつゆ かんぴょう もやし にんじん	さとう			ごま	
		副菜	けんちん汁			だしかつおぶし とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごんにゃく さといも			サラダあぶら	
	その他	牛乳			牛乳							
11(火)	しゅん 旬を あじ 味わおう あき 秋なす	主食	鶏そぼろとたまごの二色丼(ごはん)				米		595 kcal 28.1 g 18.6 g	夏が旬のイメージがあるなすですが、今頃とれるなすを秋なすといいます。夏にとれるものより小さめですが、種が少なく実もやわらかいのが特徴です。今日は、秋なすのみそ汁に入れました。やわらかくておいしいので苦手な人も食べてみてください。		
		主菜	" (鶏そぼろ)		とり肉		しょうが	さとう				
		主菜	" (いりたまご)		たまご			さとう			サラダあぶら	
		副菜	小松菜とえのきたけのおひたし		かつおぶし		ごまつゆ もやし えのきだけ					
	副菜	なすと油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ	だしにほし	にんじん たまねぎ なす						
	その他	牛乳			牛乳							
12(水)	こくたいおうえん 国体応援 メニュー れいわ おん 令和5年 大会 なかい 大会 かごしまけん 鹿児島県	主食	高菜ごはん		たまご		たまご	米 でんぷん	サラダあぶら	ごま	691 kcal 24.3 g 24.3 g	国体応援メニュー5回目は、来年度実施予定の開催地、鹿児島県の郷土料理です。きびなごの産地として特に知られるのが、鹿児島県本土の西に位置するしき島です。きびなごは、鮮度が落ちるの早いのであまり広い地域に流通していません。鹿児島県では、鮮度バツグンのきびなごをお刺身で食べているそうです。今日は、きびなごのフライです。味わって食べましょう。
		主菜	きびなごフライ(1~3年:2尾4~6年:3尾)				しょうが	さとう でんぷん こめじょうがゆいも げんまいに	サラダあぶら	ごま		
		副菜	にらともやしの和え物		ハム		もやし にら	さとう	ごまあぶら			
		副菜	さつま汁		だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さといも				
	その他	さつまいもタルト		とうもろこし			さとう 米こ でんぷん さつまいも	サラダあぶら	くり			
	その他	牛乳			牛乳							
13(木)	しゅん 旬を あじ 味わおう りんご	主食	チーズサンド(黒糖パン)				パン (小麦・乳) 黒糖		690 kcal 26.7 g 26.3 g	りんごは、一年を通して食べられる果物ですが、一番おいしい季節が秋です。カリウムや食物せんいが多く含まれており、リンゴは、疲労回復を助けてくれます。今日は、りんごのサンドイッチを作りました。りんごは、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。りんごは、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。りんごは、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。		
		主菜	" (スライスチーズ)		チーズ							
		主菜	ポトフ		ワインナー ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ フロッコリー	じゃがいも				
		副菜	大根ときのこのサラダ		とり肉		だいこん きゅうり しめじ	さとう			サラダあぶら	ごまあぶら
	その他	りんご				りんご						
	その他	牛乳			牛乳							
14(金)	テジ ブルコギ とは?	主食	ごはん				米		596 kcal 25.3 g 21.0 g	ブルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本のすきやきに近い料理で、ブルコギパンという専用のなべを使って調理されることが多いようです。		
		主菜	テジブルコギ		豚肉		にんにく たまねぎ りんご にんじん ねぎ	ごまあぶら			ごま	
		副菜	大豆もやしときゅうりのキムチ和え				だいずもやし きゅうり (りんご)	ごまあぶら				
		副菜	わかめとたまごのスープ		たまご	わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	ごまあぶら				
	その他	牛乳			牛乳							
15(土)	3.2.2024 運動会 がんばった ね給食	主食	ポークカレーライス(麦ごはん)				米 粉おむぎ		691 kcal 22.7 g 21.0 g	運動会、よく頑張りましたね。お疲れ様でした。カレーに含まれるスパイスには、疲労回復効果があります。美味しいカレーを食べて、疲れた身体を回復させましょう。		
		主菜	" (ポークカレー)		豚肉		にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールフ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)			サラダあぶら	
		その他	ヨーグルト和え			ヨーグルト	みかん バイナップル もも	さとう				
		その他	牛乳			牛乳						

今月の献立のねらい

みのおきあじしよく化
実りの秋を味わう食事

※ 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。

10月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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ギーです				
おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を 整えるみどり		おもとにエネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・ 海苔	野菜・くだもの・きのこなど		米・パン・ めん・いも
たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン・無糖質		炭水化物 脂質

今月の献立のおうい
実りの秋を味わう食事

※ 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		炭水化物		脂質		一口メモ

10月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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ギーです		
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
魚・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	炭水化物 脂質

今日の献立のわらい

みのおきあじしよ化
実りの秋を味わう食事

※ 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	今日の給食のわらい	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	一口メモ		
18(火)	いま 今が おいしい テンゲン菜	主食 ごはん			米		598 kcal	テンゲン菜はハウスで育てられているので、一年中食べられますが、秋が旬です。緑黄色野菜であるテンゲン菜は、カロテンやビタミンCを多く含むので、かぜの予防に役立ちます。		
		主食 モロの酢豚風	モロ		しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも じゃがいも	さとう 米こ であん	サラダあから		25.3 kcal	
		副菜 大根ときゅうりの昆布漬		こんぶ	だいこん きゅうり		ごまあから ごま			
		副菜 中華風コンスープ	たまご		にんじん とうもろこし ねぎ テンゲンサイ	であん				
		その他 牛乳		牛にゅう						15.1 g
19(水)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん			米		602 kcal	「しもつけいっぱいday」では、下野市や栃木県でとれた野菜や農作物がたくさん使われています。今日は、下野市の特産物であるかんぴょうや、国分寺地区のとり肉、にらなどを使っています。		
		主食 鶏肉のピリ辛焼き	とり肉		ねぎ にんにく	さとう	ごまあから		25.2 kcal	
		副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え			もやし にら		ごまあから ごま			
		副菜 かんぴょうのみそ汁	とうもろこし あからあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん かんぴょう ねぎ					21.6 g
		その他 牛乳		牛にゅう						
20(木)	ナンについて 知ろう	主食 ナン			ナン (小麦)		648 kcal	ナンは、インドで食べられているパンで、生地をのばしてタンドールといつかまの肉類にくっつけて焼いたものです。もちもちとした食感が子どもたちにも人気です。ナンをちぎって、キーマカレーにつけて食べましょう。		
		主食 キーマカレー	牛肉 鶏肉	ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんにく セロリ トマト (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	バター			26.7 kcal	
		副菜 アーモンドサラダ			キャベツ きゅうり ハプリカ とうもろこし	サラダあから アーモンド				
		副菜 ひよこ豆のスープ	ベーコン ひよこめ		にんじん だいこん ほうれんそう	じゃがいも	サラダあから			
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						27.8 g
		その他 牛乳		牛にゅう						
21(金)	いかに ついて 知ろう	主食 ごはん			米		593 kcal	いかは、たんぱく質が多く脂質が少ないのでエネルギー量が低いのが特徴です。また、「タウリン」という栄養が多く含まれています。タウリンは、疲れをとり体力を回復したり、血管を丈夫にして病気を予防したりするのに役立ちます。		
		主食 いかのねぎみそ焼き	いか みそ		ねぎ	さとう			26.9 kcal	
		副菜 小松菜と白菜のからし和え			こまつな ほういち にんじん					
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	とり肉 なまあげ		たまねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さとう であん				
		その他 牛乳		牛にゅう						14.5 g
24(月)	い 炒り 豆腐 とは?	主食 ごはん			米		610 kcal	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、ひき肉、にんじんの野菜、ときたまご炒めて作ります。豆腐の水を切るためには、キッチンペーパーなどで包み、上に重しを置く方法などがあります。		
		主食 ホッケの塩焼き	ホッケ						31.1 kcal	
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まぐろし		たかあん もやし にんじん きゅうり		ごま			
		副菜 いり豆腐	鶏肉 とうもろこし たまご		にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ グリンピース	さとう	サラダあから			
		その他 牛乳		牛にゅう						19.2 g
25(火)	カレー うどん について 知ろう	主食 ミニ米粉パン			米粉パン (小麦・乳)		650 kcal	日本で初めてカレーうどんが食べられたのは、1904年(明治37年)頃と言われています。カレーうどん発祥の地は東京のおそば屋さんで、うどんをカレー汁でいただくという斬新なメニューとして人気が出たそうです。		
		主食 カレーうどん	だしかつおだし とり肉 あからあげ		うどん カレーウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあから			27.5 kcal	
		主食 ちくわの磯辺揚げ(1~3年:1個4~8年:2個)	ちくわ	のり		米こ	サラダあから			
		副菜 大根のサラダ			だいこん きゅうり にんじん		サラダあから			
		その他 牛乳		牛にゅう						25.4 g
26(水)	ピビンバ とは?	主食 わふう 和風ピビンバ丼(ごはん)			米		598 kcal	ピビンバとは、ごはんの上に野菜や山菜のナムルや味付けした肉を盛りつけた韓国を代表するごはん料理です。ピビンバのピビンは混ぜることを意味します。		
		主食 // (具)	牛肉 鶏肉 あからあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき さとう	サラダあから ごま		24.6 kcal	
		副菜 もやしと小松菜のナムル			もやし こまつな にんじん		ごまあから			
		副菜 テンゲン菜と豆腐のたまごスープ	とうもろこし たまご		にんじん えのきたけ テンゲンサイ	であん	ごまあから			
		その他 牛乳		牛にゅう						20.7 g
27(木)	あき 秋の 収穫祭 ハロウィン	主食 はちみつパン			パン(小麦・乳) はちみつ		709 kcal	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫をお祝いする行事です。お化けの格好をした子どもたちが、家を回ってお菓子をもらったり、かぼちゃの灯籠の灯を飾りつけて飾りつけたりする風習があります。今日のデザートは、特別に「おぼけのミックスベリープリン」にしてみました。よくかんでハロウィンメニュー味わいましょう!		
		主食 かぼちゃのシチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	ホワイトルーフ (小麦・乳)	サラダあから		25.3 kcal	
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶ きゅうり かぶのほ		サラダあから			
		その他 おぼけのミックスベリープリン			クランベリー、いちご、ブルーベリー	さとう				
		その他 牛乳		牛にゅう						28.5 g
28(金)	しゅん 旬を 味わおう 柿	主食 ごまわかめごはん		わかめ	米 さとう	ごま	603 kcal	柿は果物にはめずらしく、カロテンが多く含まれています。また、ビタミンCも多く、みかんの約2倍含まれています。柿の品種は、1000種類以上あります。好みに合わせて選んでみましょう。		
		主食 おでん	だしかつおだし さつまいもあげ ちくわ うすらのたまご	こんぶ	だいこん にんじん かんぴょう	さとう こんにゃく じゃがいも			25.3 kcal	
		副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め	豚肉 (牡蠣)		にんにく しょうが ピーマン ハプリカ ねぎ エリンギ	さとう であん	サラダあから			
		その他 柿		かき						16.4 g
		その他 牛乳		牛にゅう						
31(月)	なっとう 納豆の パワー	主食 ごはん			米		632 kcal	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作られる発酵食品です。生の大豆に比べると、消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンB1などが多く含まれます。腸内環境を整えるはたらきがあるので積極的にとりたい食品です。		
		主食 納豆	なっとう						24.7 kcal	
		副菜 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな	であん	ごまあから ごま			
		副菜 みそ風味肉じゃが	豚肉 みそ		ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さとう	サラダあから			
		その他 牛乳		牛にゅう						17.3 g