

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
おもに体をつくる
おもに体の調子を整えるみどり
おもにエネルギーのもとになる

今月の献立のねらい
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。

Main menu table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて, 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, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g), 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ゲンです					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
日曜	今日の給食のねらい	おもとに体をつくる		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					
		あか	あか	あか	あか	あか	あか	あか	あか		
		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					
17(火)	インド料理を味わおう	ナン								640	「ナン」と「キーマカレー」は、インドの代表的な料理です。キーマカレーの「キーマ」とは、インドの言葉で、「細かい」という意味です。ひき肉とみじん切りにした野菜を使います。ナンをちぎり、キーマカレーにつけて食べましょう。
18(水)	旬を味わおう	ごまわかめごはん								602	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。
19(木)	しもつけいっぴい day	ごはん								616	「しもつけいっぴい day」では、しもつけや栃木の産物を使った野菜や農産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、栃木県産の豚肉、みそ、にも、やしなどを使っています。
20(金)	かいそう海藻について知ろう	親子丼 (ごはん)								662	日本では食べられている海藻には、わかめ、昆布、ひじき、のり、もずくなど多くの種類があります。海藻には食物せんい、無機質が多く含まれています。今日は、昆布とゆでた野菜を混ぜて、和え物にしました。残さず食べましょう。
23(月)	いかについて知ろう	ごはん								605	いかには、豚肉などからだすつくものになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしかりかきこむと、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。
24(火)	きのこについて知ろう	食パン								669	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。
25(水)	納豆のパワー	ごはん								632	納豆は、納豆菌を使い、煮た大豆を発酵させて作る発酵食品です。生の大豆と比べると、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。おなかの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。
26(木)	秋の収穫祭	アップルハニートースト								667	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫を祝う行事です。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、かぼちゃの芋身をくりぬいて飾りつける風習があります。
27(金)	十三夜行事食	栗ごはん								549	10月27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。神棚に豆や栗を供えるため、「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。
30(月)	いり豆腐について知ろう	ごはん								617	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、ひき肉、にんじなどの野菜と、ときたまごを炒めて作ります。豆腐の水を切るためには、キッチンペーパーなどで包み、上に重しを置いたり、電子レンジを活用する方法があります。
31(火)	秋のさつまいも料理	チーズパン								677	さつまいもは収穫時期は秋です。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てホクホクとしたおいしいさつまいもになります。今日は、さつまいもを茹でつけて、やさしい甘さのタレをからめた大学いもです。

今月の献立のねらい
 爽やかな秋を味わおう

※ 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。