

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

おもに体をつくる あか	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 きいろ	
		米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	
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

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。
一ロメモ

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)	
1(水)	たくあんに ついて しろう	主食	ごはん				米		609 24.3 17.6 2.2	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本 の漬け物です。黄色くてカリカリとした食 感が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬 に備え、多くの家庭で作っていました。
		主菜	豚肉のごまだれ炒め	ぶた肉		たまねぎ	さとう	ごまあぶら ごま		
		副菜	キャベツともやしのたくあん和え	かつおぶし		にんじん もやし キャベツ たくあん				
		副菜	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	だしにぼし わかめ	にんじん ねぎ	じゃがいも			
		その他	牛乳		牛にゅう					
2(木)	新メニュー グラタン トースト	主食	グラタントースト	ベーコン	牛にゅう チーズ	パセリ たまねぎ しめじ マッシュ ルーム	パン(小麦・乳) ホ ワイトルウ	サラダあぶら	628 24.9 18.1 2.3	新メニューのグラタントーストです。野菜や きのこを入れたホワイトソースを食パンに ぬって給食室で焼き上げます。
		主催	ポトフ	とり肉		にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
		副菜	フルーツ和え			パイナップル みかん いちご	さとう			
		その他	牛乳		牛にゅう					
3(金)	大豆ミート について しろう	主食	大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)				米		595 24.4 19.9 2.3	大豆ミートは、主に油をしばらく後の大豆 に熱と圧力を加えて乾燥させたものです。 近年は、健康面からも注目されています。
		主菜	〃(具)	ぶた肉 だいず ミート あぶらあげ		しょうが にんにく ごぼう しいたけ	さとう しらたき	サラダあぶら		
		副菜	三色ナムル			チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら		
		副菜	わかめとにらのスープ		わかめ	にら にんじん ねぎ		ごまあぶら		
		その他	アーモンド小魚	いわし			さとう	アーモンド		
6(月)	十五夜 行事食	主食	ごはん				米		585 27.0 17.6 1.9	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美 しく「中秋の名月」ともいわれます。農作物 が無事に収穫できたことへ感謝する行事 で、栃木県ではけんちん汁を食べる習慣 があります。
		主菜	さばのカレー醤油焼き	さば			さとう			
		副菜	小松菜とじゃこの炒め物	ちりめんじゃこ		こまつな もやし にんじん		ごま		
		副菜	みそけんちん汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく さとい も	サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゅう					
7(火)	旬の食材 さつまいも	主食	三色丼(ごはん)				米		632 27.2 20.4 2.1	さつまいもは、秋に収穫されます。甘くてほ くほくした食感が楽しめます。ビタミンや食 物繊維が豊富です。おやつやデザートだけ ではなく、料理に使う事もおすすめです。
		主菜	〃(鶏さばろ)	とり肉		しょうが	さとう	サラダあぶら		
		主菜	〃(卵)	たまご			さとう	サラダあぶら		
		主菜	〃(おひたし)	かつおぶし		こまつな もやし				
		副菜	さつまいものみそ汁	ぶた肉 みそ		にんじん だいこん さつまいも しめ じ ねぎ	こんにやく	サラダあぶら		
8(水)	秋野菜 きのこ	主食	秋のハヤシライス(ごはん)				米		663 27.2 20.4 2.1	年中食べられるきのこ類は、秋が旬です。 たくさんの種類がありますが、食用として 売っているきのこは9種類です。
		主菜	〃(ルウ)	ぶた肉		にんじん たまねぎ しめじ にんにく エリンギ マッシュルーム グリーン	ブラウナルウ(小 麦・りんご・乳・豚	サラダあぶら		
		副菜	チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり あかピーマン				
		その他	アセロラゼリー			アセロラ				
		その他	牛乳		牛にゅう					
9(木)	給食の味 揚げパン	主食	きなこ揚げパン	きなこ			パン(小麦・乳)さ とう	サラダあぶら	696 27.3 24.4 2.4	人気メニューの揚げパン、今回はきなこ味 で甘さ控えめです。きなこは大豆を粉末状 にしたもので栄養が濃縮されています。
		主菜	豆とミートボールのトマト煮	ぶた肉 とり肉 だ いずあかいんげん		にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく	じゃがいも	サラダあぶら		
		副菜	海藻サラダ		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん	ドレッシング(レモ ン)			
		副菜	牛乳		牛にゅう					
10(金)	目の 愛護デー	主食	ごはん				米		632 22.8 20.4 1.6	目の愛護デーは、目の健康を守るために 決められた日です。今日の給食では、目の 健康に役立つカロテンを多く含む、かぼ ちゃやほうれん草のサラダをいただきます。
		主菜	スクランブルエッグ	たまご ハム		トマト とうもろこし		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 かぼちゃ にんじん キャベツ	さとう	サラダあぶら アーモンド		
		副菜	マカロニスープ			にんじん たまねぎ グリーンピース	マカロニ じゃがい も			
		その他	牛乳		牛にゅう					
14(火)	四川風麻 婆豆腐を 味わおう	主食	ごはん				米		661 26.9 22.9 2.2	麻婆豆腐に欠かせない調味料のひとつ、 豆板醤は中国の伝統調味料で辛さとうま さが特徴です。ホイコーローやエビチリ、タ ンタンメンなどに使われます。
		主菜	えびシューマイ(2個)	えび たら		たまねぎ	こむぎこ パンこ てんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜	四川風麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ み そ		にんにく ねぎ	てんぷん さとう	サラダあぶら		
		副菜	パンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
		その他	牛乳		牛にゅう					
15(水)	いんげん 豆につい てしろう	主食	ごはん				米		606 25.8 17.6 1.5	ポタージュで使う白いんげん豆はたんぱく 質、カルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維が 豊富です。たまねぎやじゃが芋などと混ぜ た優しい味のスープです。
		主菜	たらときのこのホイル焼き	たら		しめじ えのきたけ にんにく		サラダあぶら		
		副菜	キャベツとコーンのソテー	まぐろ		キャベツ とうもろこし こまつな		サラダあぶら		
		副菜	白いんげん豆のポタージュ	しろいんげんまめ	牛にゅう	たまねぎ パセリ	ホワイトルウ(小 麦・乳) じゃがい	バター 生クリー ム		
		その他	牛乳		牛にゅう					
16(木)	ヨーグルト について しろう	主食	チキンカレーライス(麦ごはん)				ごはん 大麦		718 24.2 22.4 2.7	ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を入れて作った 食べ物です。酸っぱさがありますが給食の ヨーグルトは食べやすくなっています。骨や 歯を作るカルシウムが含まれています。
		主菜	〃(ルウ)	とり肉	だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく(ブ ルーン)	じゃがいも カレ ールウ(小麦・乳・大	サラダあぶら ご ま		
		副菜	手作り福神漬	ハム		だいこん きゅうり れんこん しょう が	さとう			
		副菜	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					
		その他	牛乳		牛にゅう					

10月

給食献立予定表

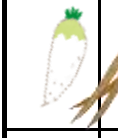
下野市立 石橋北小学校

※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

おもに体をつくる あか		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・く たまご 魚・肉・卵 だいず 豆いん 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	やさい 野菜・くだもの・きのこなど	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま
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)	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。	
一ロメモ	

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)	
	しもつけ いっぱい day	主食	ごはん				米		592 25.1 18.3 1.9	毎月19日の食育の日に合わせてお送りする「しもつけいっぱいday」。今月は栃木県産の豚肉に、かんぴょうやにらなどたくさん使っています。
		主菜	豚肉のねぎ塩炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン あかピーマン しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら ごま		
		副菜	小松菜とかんぴょうの昆布和え		こんぶ	こまつな きゅうり もやし かんぴょう		ごまあぶら		
		副菜	里芋と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん	さといも			
		その他	牛乳		牛にゅう					
20(月)	酸っぱい について知ろう	主食	キムタクごはん	ぶた肉		はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	ごまあぶら	595 26.3 22.6 2.8	サンラータンは中国のスープで、酸っぱくて辛いという意味があります。たけのこやしいたけ、卵などが入っているのて体が温まります。
		主菜	生揚げの中華ソース(1〜3年2個・4〜6年3個)	なまあげ とり肉 みそ		ねぎ にんにく しょうが こまつな	さとう	ごまあぶら		
		副菜	サンラータン	とうふ たまご		にんじん しいたけ たけのこ チン ゲンサイ	でんぶん			
		その他	牛乳		牛にゅう					
21(火)	野菜たっぷり 焼きそば	主食	焼きそば	ぶた肉(かつお・ いわし・むろ)	青のり	にんじん キャベツ もやし(りんご) ご	ちゅうかめん(小麦)	サラダあぶら	610 26.2 24.4 2.1	久しぶりの登場、人気の焼きそば。麺料理は野菜が不足しがちですが、給食では野菜がたくさん入ってます。そんな焼きそばは、東京浅草が発祥と言われてます。
		主菜	揚げ餃子(2個)	とり肉 ぶた肉 大豆		にら きゃべつ たまねぎ しょうが	こむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら		
		主菜	中華風スープ		わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	でんぶん			
		副菜	豆乳パンナコッタ		とうにゅう	いちご	さとう			
		その他	牛乳		牛にゅう					
22(水)	秋野菜について知ろう	主食	ごはん				米		576 26.6 15.6 1.7	秋野菜は夏野菜に比べて、水分が少なくなります。そのため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。代表的は野菜はさつまいも・里芋・きのこと類などです。
		主菜	モロのみそバター焼き	モロ みそ		しょうが		バター		
		副菜	小松菜とのもやしの磯香和え	かつおぶし	のり	こまつな にんじん もやし	さとう			
		その他	秋野菜の煮物	とり肉		ごぼう にんじん れんこん だいこん	こんにゃく さといも さとう	サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゅう					
	たまごについて	主食	たまごサンド	たまご		きゅうり たまねぎ	パン(小麦・乳)		601 23.7 26.2 2.7	たまごは栄養満点な食べ物です。焼く、ゆでる等色々な調理法があります。鶏卵には様々なサイズがありますが、黄身の大きさはほとんど変わらないと言われています。
		副菜	大根のマリネ	ハム		だいこん にんじん きゅうり	さとう	ごま		
		副菜	千切り野菜スープ			にんじん たまねぎ キャベツ しめじ				
		その他	牛乳		牛にゅう					
	根菜について	主食	ごはん				米		628 24.7 17.8 2.5	根菜は、土の中で育つ根の部分を食べる野菜のことです。にんじん、だいこん、ごぼう、などがあります。冬に特においしくなります。
		主菜	白身魚のフライ	すけそうたら だいず		(ブルー)	パンこ でんぶん	サラダあぶら		
		副菜	切り干し大根の煮付け	さつまあげ かつおぶし		にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	さとう	サラダあぶら		
		副菜	きのこのみそ汁	豆腐 みそ だし かつおぶし		だいこん ねぎ しめじ えのきたけ なめこ				
		その他	牛乳		牛にゅう					
	納豆のパワー	主食	ごはん				米		648 25.6 18.6 1.5	納豆は蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作る発酵食品です。大豆に比べて消化吸収が良くなり、栄養素の増え、お腹の調子を整えてくれます。
		主菜	納豆	なっとう						
		副菜	きゃべつとにらの炒め物	ちりめんじゃこ		キャベツ にら たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら		
		副菜	じゃが芋のそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく でんぶん			
		その他	牛乳		牛にゅう					
28(火)	さつま汁について知ろう	主食	ごはん				米		614 23.2 21.9 1.6	さつま汁は、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。江戸時代の頃から食べられてたと言われています。
		主菜	生揚げのチーズマヨコーン焼き(1〜3年2個・4〜6年3個)	生揚げ	チーズ	とうもろこし パセリ				
		主菜	チンゲン菜ともやしのゆず香りとえ			チンゲン菜 もやし きゅうり	ドレッシング			
		副菜	さつま汁	とり肉 油揚げ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	さといも			
		その他	牛乳		牛にゅう					
29(水)	おでんを 体で 温めよう	主食	ごまわかめごはん		わかめ		米 さとう	ごま	594 25.2 16.5 2.9	おでんは、大根やちくわ、こんぶなどの具を、おいしくだしてじっくり煮こんだ料理です。少しずつ寒くなってくる今の時期に食べると体がぽかぽか温まります。
		主菜	おでん		こんぶ	にんじん だいこん	じゃがいも こんにゃく さとう			
		副菜	豚肉とエリンギのピリ辛炒め	ぶた肉 (牡蠣)		ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが エリンギ	でんぶん さとう	サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゅう					
	秋の収穫祭 ハロウィン	主食	はちみつレモントースト			レモン	パン(小麦・乳) さとう はちみつ	バター	690 24.3 26.1 2.1	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫を祝い行う行事です。お化けの姿をした子どもたちが、家々を回ってお菓子をもらったり、かぼちゃの身をくりぬいて飾ったりする風習があります。
		主菜	かぼちゃのシチュー	とり肉	牛にゅう	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら		
		副菜	ハロウィンサラダ	かまぼこ		にんじん かぶ きゅうり	さとう	サラダあぶら ごま		
		その他	牛乳		牛にゅう					
	じゅうさんや 十三夜 行事食	主食	栗ごはん				米 もち米	くり	564 26.2 14.2 2.1	今年の十三夜は11月2日です。十三夜は日本で生まれた風習です。この時期に収穫された栗や豆、芋などを神棚に供えるため「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。
		主菜	赤魚紅葉焼き		アラスタスメケ	にんじん		ドレッシング(大豆)		
		副菜	ほうれん草とにんじんのごま和え			にんじん もやし ほうれんそう	さとう	ごま		
		副菜	いものこ汁	みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	里いも こんにゃく	サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゅう					