

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。

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)	一ロメモ
1(火)	栄養 たっぷり 切り干し 大根	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉		しょうが たまねぎ にんじん きりばしだいこん きゅうり	米	サラダあぶら ごま	645 26.1 22.2 2.0	切り干し大根は、大根を切り、天日で干して乾燥させたものです。干すことで長期保存ができ、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。
2(水)	いり豆腐 について 知ろう	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 キャベツのごまみそ和え 副菜 いり豆腐 その他 牛乳	さば		にんじん キャベツ もやし	米	ごま サラダあぶら	659 32.7 23.2 2.1	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、ひき肉、にんじんなどの野菜と、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します。
3(木)	旬を 味わおう きのこ	主食 きのことスト 主菜 ポトフ 副菜 海藻サラダ その他 牛乳	ベーコン とり肉	チーズ	たまねぎ エリンギ しいたけ にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	パン(小麦・乳)	オリーブオイル じゃがいも	622 29.6 22.2 2.9	きのこは一年を通して食べられますが、旬はおもに秋です。食物せんいが多く含まれており、お腹の調子を整えてくれるはたらきがあります。
4(金)	チゲ スープで 体を 温めよう	主食 豚にら玉のあんかけ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 みそチゲスープ その他 牛乳	ぶた肉 たまご		にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	626 25.9 21.5 3.0	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜、肉などを入れて煮込んだ鍋料理です。にんにくやしょうが、にら、ねぎ、とうがらしなどを温めてくれる食材がたくさん入っています。
7(月)	すがたを かえる 大豆	主食 ごはん 主菜 いなだの照り焼き 副菜 もやしののりあえ 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	いなだ		ほうれんそう にんじん もやし	米	ごま こんにやく さつまいも	608 27.6 19.2 1.9	3年生の国語で「すがたをかえる大豆」にも出てくる大豆は、「畑の肉」と言われ、たんぱく質が多く含まれます。今日は、みそ汁に油揚げ、みそ、豆乳が使われています。
8(火)	豆を マメに 食べよう	主食 はちみつパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 チーズサラダ その他 牛乳	ぶた肉 とり肉 赤いんげんまめ ひよこまめ だいず		にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく(ブルーーン)	パン(小麦・乳) はちみつ	じゃがいも てんぷん さとう サラダあぶら	691 27.1 22.6 2.6	今日の豆とミートボールのトマト煮には赤いんげん豆とひよこ豆と大豆が入っています。豆類にはおなかの中の環境をよくする食物せんいが多く含まれています。特にいんげん豆には、食物せんいが多く含まれる、ごぼうやさつまいもの倍以上も入っています。
9(水)	納豆の パワー	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 みそ風味肉じゃが その他 牛乳	なっとう		ちりめんじゃこ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ	米	ごまあぶら ごま サラダあぶら	632 24.7 17.3 1.6	納豆は、納豆菌を使い、蒸した大豆を発酵させて作る発酵食品です。お腹の環境を整えるはたらきがある、積極的にとりたい食品です。
10(木)	目の 愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ その他 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳	ぶた肉		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 グリンピース	米	サラダあぶら サラダあぶら アーモンド	682 22.4 22.2 2.1	10月10日は、「目の愛護デー」です。今日は、目の健康に役立つカロテンを多く含む、ほうれん草やかぼちゃを使ったサラダをいただきます。
11(金)	四川風 マーボー 豆腐を 味わおう	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛乳	えび たら		たまねぎ にんにく ねぎ	パン(小麦・乳) さとう ごま	じゃがいも てんぷん サラダあぶら	668 28.4 22.9 2.3	人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場の味を給食用に研究して作りました。辛さはひかえめにし、あつあつのごはんと一緒に食べましょう。
15(火)	十三夜 行事食	主食 栗ごはん 主菜 さけの紅葉焼き 副菜 かぶの浅漬け 副菜 けんちん汁 その他 牛乳	さけ		にんじん かぶ かぶのは きゅうり	米	もち米 くり さとう ドレッシング(大豆)	559 25.1 17.5 2.1	今日は十三夜です。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。
16(水)	今が おいしい チンゲン 菜	主食 和風ビビンバ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	米	しらたき さとう サラダあぶら ごまあぶら	595 24.4 20.7 2.1	チンゲン菜は、ハウス栽培が多いので1年を通して食べられますが、露地物のチンゲン菜は秋が旬です。カロテンやビタミンCを多く含むので、体の抵抗力を保つのに役立ちます。

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ゲンです					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ
		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							
日曜	今日の給食のねらい	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(木)	丸ごと食べられる魚 きびなご	主食	ミニ米粉パン				米			638	きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたぐさんとれます。
		主菜	カレーうどん	だしかつおぶし 鶏肉 かまぼこ あぶらあげ	にんじん ほうれん草 たまねぎ ねぎ	うどん カレーウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	27.6			
		主菜	きびなごフライ(1~3年:2尾 4~6年:3尾)	きびなご	しょうが	さとう じゃがいも てんぷん 米こぼん げん 米こ	サラダあぶら	25.6			
		副菜	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら	2.6			
18(金)	しもつけいっぱい day	主食	ごはん			米		601	「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産物がたくさん使われています。今日は、かんぴょうやにら、ごぼうなどを使っています。		
		主菜	鶏のみそ漬焼き	鶏肉 みそ	しょうが	ごま	25.3				
		副菜	にらともやしのおひたし	かつおぶし	にら にんじん もやし		19.1				
		副菜	かんぴょう入り五目汁	だしかつおぶし ぶた肉	にんじん かんぴょう ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	1.5				
21(月)	生揚げについて知ろう	主食	ごはん			米		656	生揚げは、厚めに切った豆腐を氷で切り、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。		
		主菜	いわしのごまみそ煮	いわし みそ		さとう 米こ	ごま	27.0			
		副菜	小松菜とキャベツのからし和え		こまつな にんじん キャベツ		24.7				
		副菜	生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 だしかつおぶし なまあげ	にんじん だいこん たけのこ しいたけ さやいんげん	さとう	サラダあぶら	1.8			
22(火)	高野豆腐について知ろう	主食	にらそばろとたまごの二色丼(ごはん)			米		639	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾かしたものです。昔から保存に便利な乾物として親しまれてきた食材のひとつで、鉄分やカルシウムを多く含んでいます。今日は、二色丼のにらそばろに使用しています。		
		主菜	// (にらそばろ)	ぶた肉 こおやどうふ (牡蠣)	にら しょうが	さとう	26.7				
		主菜	// (いりたまご)	たまご		さとう	サラダあぶら	21.6			
		副菜	かんぴょうの昆布和え	こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり	ごまあぶら	2.3				
23(水)	秋野菜を味わおう	主食	ごはん			米		669	今日の煮物は、秋にとれる野菜を中心に作りました。また、にんじん・だいこん・ごぼう・れんこんなど、土の中で育つ野菜を食べると、体が温まると言われています。		
		主菜	手作りモロフライ	モロ たまご	牛にゅう	こむぎこ パンこ	サラダあぶら	29.0			
		副菜	小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろぶし	こまつな にんじん もやし うめ(大豆・りんご)		18.5				
		副菜	秋野菜の煮物	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん だいこん しめじ さやいんげん	さとう 米こ こんにゃく	サラダあぶら	1.7			
24(木)	アーモンドについて知ろう	主食	食パン			パン(小麦・乳)		702	カリッとした食感と香ばしい香りが特徴のアーモンドですが、ビタミンEや食物せんいなどの栄養が多く含まれています。特に、ビタミンEは、抗酸化作用があり、細胞の老化を予防するのに役立ちます。		
		主菜	チョコクリーム			チョコクリーム(乳)		24.2			
		主菜	トマトミートオムレツ	たまご 鶏肉	トマト たまねぎ	でんぷん	サラダあぶら	26.3			
		副菜	アーモンドサラダ		パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダあぶら アーモンド	2.4				
25(金)	酢豚について知ろう	主食	ごはん			米		604	酢豚は、下味を付けて一度揚げた角切りの豚肉を甘酢あんにかためて野菜と炒めた中華料理です。高級感を出すためにバイナツプルを入れたそうです。		
		主菜	酢豚	ぶた肉	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん さとう	サラダあぶら	22.4			
		副菜	大豆もやしのキムチ和え	にんじん だいずもやし きゅうり (りんご)		ごまあぶら	18.3				
		副菜	とうもろこしスープ	たまご	こまつな ねぎ しょうが とうもろこし	でんぷん	サラダあぶら	2.2			
28(月)	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	625	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種類以上もあります。		
		主菜	おでん	だしかつおぶし さつまあげ ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん だいこん	さとう こんにゃく じゃがいも しょうしんこ	サラダあぶら ごま		26.7	
		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 にんにく しょうが ねぎ エリンギ	さとう でんぷん	サラダあぶら	18.9			
		その他	柿		かき		2.7				
29(火)	ツナについて知ろう	主食	ホットドック(コッペパン)			パン(小麦・乳)		632	ツナに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われていいます。勉強だけでなく、運動時にも役に立ちますので成長期のみならずにはぴったりの食材ですね。		
		主菜	// (ウインナー)	ウインナー		(りんご)		26.0			
		主菜	// (ソース)					28.8			
		副菜	ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ	ほうれん草 にんじん キャベツ	サラダあぶら	2.1				
30(水)	栄養たっぷりレバー	主食	ごはん			米		701	今日の焼き鳥風煮に使われているレバーには、鉄分やたんぱく質が多く含まれています。特に、鉄分は血液を作るのに役立ちますので貧血予防になります。		
		主菜	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー	しょうが ねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら	28.5			
		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	ごま	26.1				
		副菜	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 ごぼう	こんにゃく	サラダあぶら	2.5			
31(木)	秋の収穫祭 ハロウィン	主食	アップルハニートースト		りんご	パン(小麦・乳) はちみつ さとう	バター	690	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。「トリックオアトリート」とは、いたずらかお菓子かといった意味です。		
		主菜	かぼちゃのシチュー	鶏肉	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦)	サラダあぶら	25.1			
		副菜	大根のマリネ	ハム	にんじん だいこん きゅうり	さとう	サラダあぶら ごま	26.7			
		その他	牛乳		牛にゅう		2.4				

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。