

11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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	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
			おもに体をつくる あか	おもに体の調子をととのえるみどり	おもにエネルギーのもとになる きいろ			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物		
1(金)	新米の季節です	主食 ごはん				米	633	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。い、とれたてで水分が多く、香りがよいのが特徴です。味わって食べてください。
		主菜 生揚げのマーボー炒め	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 えだまめ(大豆)	たんぱく質 さとう	26.6	
		主菜 ならまんじゅう(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉 だいず		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 さとう こんにやく	20.5	
		副菜 チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし	たんぱく質 さとう	1.8	
		その他 牛乳		牛にゅう				
6(水)	さつまいもについて知ろう	主食 ごはん				米	634	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りず、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 豚肉とごぼうのかりん揚げ	ぶた肉		しょうが ごぼう	たんぱく質 さとう	24.6	
		副菜 白菜のお浸し	かつおぶし		ほうれんそう にんじん ほうきいも やし		17.1	
		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	2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう				
7(木)	フレッシュトマトを使った献立を味わおう	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう	652	今日は、昨日5年生が、授業でお世話になった株式会社誠和から購入した下野市産のトマトを使用しました。ハウス栽培のトマトの旬は、11月から6月です。地元シェフが考えてくれたレシピです。生のトマトを使ってソースを作り、焼いた鶏肉にかけました。
		主菜 下野鶏肉のフレッシュトマトソースかけ	とり肉		トマト にんにく レモン	グラニュー糖	25.9	
		副菜 角切野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも	23.7	
		その他 牛乳		牛にゅう			2.2	
8(金)	いい歯の日 こんだて 献立	主食 もち玄米ごはん				米 もち米	593	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりと噛むと食べ物が細くなり、だ液と混ぜて消化がよくなります。また、脳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 子持ちかつおししゃも771(1~3年1尾・4~6年2尾)	(大豆) カラフトししゃも	(ブルー)		パン(小麦) こむぎこ だんご	22.1	
		副菜 切干大根の煮つけ	かつおぶし		にんじん きりぼしだいこん しいたけ	さとう	18.1	
		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		2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう				
11(月)	あきの地産地消 ウィーク ①	主食 ごはん				米	607	今週は、下野市や栃木県の農畜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 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		しょうが たまねぎ		26.2	
		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	20.4	
		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		2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう				
12(火)	あきの地産地消 ウィーク ②	主食 食パン				パン(小麦・乳)	666	給食のパンは、栃木県産の「ゆめかおり」という品種の小麦を使って作っています。また、どちおとめジャムは、栃木市産のどちおとめを使って作っています。いちごの香りと甘さを味わいながら食べましょう。
		主菜 ハニーマスタードチキン	とり肉		にんにく (りんご)	はちみつ	27.5	
		副菜 ほうれん草とコーンのソテー			ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ	バター	27.0	
		副菜 白菜スープ	ウインナー		にんじん ほうきいも たまねぎ		2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう				
13(水)	あきの地産地消 ウィーク ③	主食 ごはん				米	580	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でも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	たんぱく質 さとう	25.9	
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え	こんぶ		にんじん キャベツ きゅうり		16.2	
		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	たんぱく質	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう				
14(木)	あきの地産地消 ウィーク ④	主食 ごはん				米	614	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 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	22.9	
		副菜 もやしと小松菜のナムル			こまつな もやし		21.7	
		副菜 春雨スープ	ベーコン		にんじん ほうきいも しいたけ しょうが ねぎ	はるさめ	2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう				
15(金)	あきの地産地消 ウィーク ⑤	主食 ごはん				米	597	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、いろいろな料理に使います。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	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 だんご	25.3	
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん かんぴょう きゅうり もやし	さとう	17.7	
		副菜 きのこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	ごぼう だいこん しめじ えのきたけ なめこ ねぎ		2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう				

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい
かんじや ことろ やた
感謝の心で豊かな
ばんしゅう あじ しよく
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。

11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。

Table with 3 columns: おもに体をつくる あか, おもに体の調子をととのえるみどり, おもにエネルギーのもとになる きいろ. Includes allergen information: 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)
今日の献立のねらい
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。

Main table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて (Main Course, Side Dish, Dessert), Allergen categories, Energy/Protein/Fat/Salt, and Detailed menu notes.