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。

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 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	
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	米・パン・めん・いも	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

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて							一口メモ
4(水)	赤魚について知ろう	主食	ごまわかめごはん		わかめ		米	ごま	
		主菜	赤魚の照り焼き	あかうお			さとう		607
		副菜	きゃべつときゅうりの昆布和え		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		ごまあぶら	26.6
		副菜	豚汁	ぶた肉 とうふ みそだしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	14.3
		その他	乳酸菌入りゼリー		にゅうさんきんいんりょう	レモン	さとう		2.1
		その他	牛乳		牛にゅう				赤魚は、皮目が鮮やかな赤色をしていますが、身は白色でくせがないのが特徴です。ビタミンAが多く含まれています。煮つけ・焼き魚でもおいしくいただけます。
5(木)	手作りミートボールを味わおう	主食	食パン				パン(小麦・乳)		
			とちあいかジャム				ジャム(いちご)		692
		主菜	手作りミートボールのトマト煮	とり肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		にんじん たまねぎ トマト（プルーン）	じゃがいも パンこ		25.0
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー とうもろこし にんじん きゅうり	ドレッシング		20.6
		その他	豆乳プリン	とうにゅう			さとう		1.8
		その他	牛乳		牛にゅう				今日のミートボールは、給食室で手作りしました。肉だねを丸めてオーブンで焼き、最後にトマトソースで煮込みました。よく味わって食べてください。
6(金)	いい歯の日献立	主食	もち玄米ごはん				米 もち米		595
		主菜	子持ちカラフトししゃもフライ（1～3年1本、4～6年2本）	だいず	カラフトししゃも（魚卵）	（プルーン）	パンこ 小麦こ さとう でんぷん	サラダあぶら	21.5
		副菜	切り干し大根の煮つけ	さつまあげ だしかつおぶし		にんじん さやいんげん きりぼしだいこん しいたけ	さとう	サラダあぶら	16.8
		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			2.2
		その他	牛乳		牛にゅう				11月8日は『いい歯の日』です。しっかりかむと食べ物が細かくなってだ液と混ざり、消化を助けます。また、よくかむことは、脳への刺激にもなります。
9(月)	里芋について知ろう	主食	ごはん				米		640
		主菜	手作りハンバーグおろしソース	ぶた肉 ぎゅう肉	牛にゅう	たまねぎ だいこん しょうが	パンこ		27.2
		副菜	ひじきの和え物	まぐろ	ひじき	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	ごま	21.5
		副菜	里芋と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし わかめ	さやいんげん	さといも		2.1
		その他	牛乳		牛にゅう				里芋がおいしい時期です。芋類では一番水分を多く含みます。煮物やコロッケ・サラダでもおいしくいただけます。
10(火)	ブロッコリーについて知ろう	主食	たまごサンド（コッペパン）				パン（小麦・乳）		616
			〃 （具）	たまご		きゅうり たまねぎ パセリ		ドレッシング（大豆）	24.3
		主菜	洋風おでん	ウインナー		にんじん だいこん ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも		22.9
		副菜	彩りサラダ			キャベツ とうもろこし パプリカ	ドレッシング		2.4
		その他	牛乳		牛にゅう				ブロッコリーは寒い時期に甘みが増します。ブロッコリーに含まれるビタミンは、皮膚や粘膜の健康に役立ちます。茎の部分もおいしく食べられるので、捨てずに使います。
11(水)	さつまいもについて知ろう	主食	さつまいも入りカレーライス（麦ごはん）				米 大麦		739
			〃 （カレー）	とり肉	だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	さつまいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら	24.0
		副菜	こんにゃくと海藻のサラダ		わかめ	きゅうり だいこん	こんにゃく ドレッシング		19.9
		副菜	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん パイナップル	さとう		2.5
		その他	牛乳		牛にゅう				さつまいもの収穫時期は秋です。掘りたてよりも、しばらく貯蔵した方が甘みを増し、おいしくなります。今日はカレーに入れました。
12(木)	さんまについて知ろう	主食	ごはん				米		631
		主菜	さんまの蒲焼き	さんま		しょうが	でんぷん さとう	サラダあぶら	25.4
		副菜	ほうれん草ともやしのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう もやし にんじん			20.2
		副菜	実だくさんみそ汁	とうふ みそ	にぼし	ねぎ しめじ にんじん	じゃがいも		2.2
		その他	牛乳		牛にゅう				さんまには、たんぱく質・ビタミン・カルシウムなどが多く含まれています。今日は蒲焼きにしました。おいしくいただきましょう。
13(金)	マーラーカオについて知ろう	主食	焼きそば	ぶた肉	あおのり	にんじん キャベツ もやし	麺（小麦）	サラダあぶら	667
		主菜	えび焼売	えび たら		たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	サラダあぶら	27.4
		副菜	中華風かき玉スープ	たまご	わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ			20.6
		その他	マーラーカオ	たまご	牛にゅう		さとう こむぎこ		2.6
		その他	牛乳		牛にゅう				マーラーカオは小麦粉に卵・砂糖などをまぜあわせて蒸し上げました。中国風の蒸しパンです。隠し味に醤油が入ってます。温めても冷やしてもおいしいです。
16(月)	秋の地産地消ウィーク①	主食	ごはん				米		690
		主菜	かんぴょう入り豚すき焼き風煮	ぶた肉 やきどうふ		ねぎ はくさい しいたけ かんぴょう	しらたき さとう	サラダあぶら	26.6
		主菜	とちまるくん厚焼きたまご	たまご だしかつおぶし			さとう でんぷん	サラダあぶら	26.1
		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	サラダあぶら ごまドレッシング（大豆）	2.0
		その他	牛乳		牛にゅう				栃木県や下野市の農畜産物を使った「秋の地産地消ウィーク」です。それに合わせて、今週は全員で収穫した米が給食に出ます。おいしくいただきましょう。
17(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食	いちごクリームサンド（コッペパン）				パン(小麦・乳)		637
			〃（クリーム）		牛にゅう	いちご みかん	さとう	クリーム（乳）	24.6
		副菜	ポトフ	とり肉		にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも		22.5
		副菜	かぶのマリネ	ハム		かぶ きゅうり にんじん	さとう	ごま	2.1
		その他	牛乳		牛にゅう				今日のいちごクリームサンドは県産とちあいかのピューレとクリームを混ぜ、県産小麦ゆめかおりを使ったコッペパンにはさみます。おいしくいただきましょう。

小学生（3～4年生）一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2～32.5g 脂質14.5g～21.6g 塩分2.0g未満

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。

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 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	
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	米・パン・めん・いも	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

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて								エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	一口メモ
18(水)	秋の地産地消ウィーク ③	主食	ごはん				米			593				モロは、栃木県で人気の魚で、いろいろな料理に使われます。テレビなどで紹介され、人気上昇中です。下野市の 食材と共に、おいしく味わってください。
		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	でんぷん さとう	サラダあぶら ごま あぶら		26.5				
		副菜	小松菜ともやしのごま和え			こまつな もやし にんじん	さとう	ごま		15.9				
		副菜	なめこ汁	だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん なめこ ねぎ				2.2				
		その他	牛乳		牛にゅう									
19(木)	秋の地産地消ウィーク ④&しもつけいっぱいday	主食	ごはん				米			670				今日は、下野市産の鶏肉を使っています。下野市が生産量全国第1位のかんぴょうと、県産の湯波や野菜を組み合わせた、栃木の食材を味わう献立です。
		主菜	下野鶏のみそ漬け焼き	とり肉 みそ		しょうが				28.6				
		副菜	かんぴょうのきんぴら	さつまあげ ぶた肉		にんじん さやいんげん ごぼう かんぴょう	さとう	サラダあぶら ごま		23.3				
		副菜	湯波のたまごとじ	だしかつおぶし ゆば（大豆） たまご		たまねぎ ねぎ	でんぷん			1.9				
		その他	牛乳		牛にゅう									
20(金)	秋の地産地消ウィーク ⑤	主食	ごはん				米			602				プルコギは、韓国の代表的な料理で、テジは「豚肉」を意味します。本場ではプルコギパンという専用の鍋を使い、下味をつけた肉に野菜を入れて、焼きます。
		主菜	テジプルコギ	ぶた肉		にら にんにく たまねぎ りんご ねぎ		ごまあぶら ごま		25.0				
		副菜	もやしときゅうりのキムチ和え			にんじん もやし きゅうり	(りんご)	ごまあぶら		20.1				
		副菜	豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンさい ねぎ				1.8				
		その他	牛乳		牛にゅう									
24(火)	和食の日 紅葉焼き	主食	ごはん				米			634				紅葉焼きはマヨネーズにすりおろししたにんじんを混ぜたものです。見た目がもみじの様な色になることから名付けられました。
		主菜	鮭の紅葉焼き	さけ		にんじん		ドレッシング（大豆）		26.2				
		副菜	大根とわかめの酢の物		わかめ	だいこん きゅうり	さとう			18.7				
		副菜	塩肉じゃが	ぶた肉		たまねぎ にんじん えだまめ（大豆） レモン にんにく	しらたき じゃがいも さとう	サラダあぶら		1.2				
		その他	牛乳		牛にゅう									
25(水)	チンゲン菜について知ろう	主食	ごはん				米			694				チンゲン菜は、カルシウム、鉄、食物せんいのほか、β-カロテンを含みます。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、油といっしょにとると吸収されやすくなります。
		主菜	ユーリンチー	とり肉		ねぎ しょうが	さとう でんぷん	サラダあぶら ごま あぶら		21.8				
		副菜	チンゲン菜ともやしのナムル			ちんげんさい にんじん もやし		ごまあぶら		20.7				
		副菜	はるさめスープ	ベーコン		にんじん キャベツ ぶなしめじ しょうが ねぎ	はるさめ			2.0				
		その他	ラフランスゼリー			ようなし	さとう							
		その他	牛乳		牛にゅう									
26(木)	白菜について知ろう	主食	ピザトースト	ウインナー	チーズ	たまねぎ ピーマン パプリカ トマト	パン(小麦・乳)	サラダあぶら		631				白菜は、秋から冬が旬です。霜にあたると甘みが増します。鍋ものだけでなくいろいろな料理に合います。
		副菜	白菜のサラダ			はくさい きゅうり とうもろこし	ドレッシング(レモン・ライム・ゆず)			26.0				
		副菜	マカロニスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ ほうれんそう	マカロニ			25.5				
		その他	牛乳		牛にゅう					2.0				
27(金)	根菜について知ろう	主食	おさかな丼（ごはん）				米			696				根菜は、にんじん・大根・じゃがいも等の様に土の中で育てて食べる野菜です。体を温める・お腹の調子を整えるなどの効果があります。
		主食	〃 （具）	まぐろ		えだまめ（大豆） しょうが	しらたき さとう			26.6				
		副菜	大学芋				さつまいも みずあめ さとう	サラダあぶら ごま		19.6				
		副菜	根菜のみそ汁	みそ	にぼし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ れんこん にら				2.3				
		その他	牛乳		牛にゅう									
30(月)	ミートソースについて知ろう	主食	スパゲティーミートソース（スパゲティ）				スパゲティ	サラダあぶら		685				ミートソースはひき肉に、にんじん・たまねぎのみじん切りを炒めて作ります。給食では、ミートソースの中に粉チーズを入れて作ります。
		主食	〃 （ソース）	ぶた肉 ぎゅう肉	こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	ブラウンルウ（小麦・牛肉・豚肉・大豆・りんご）	サラダあぶら		27.4				
		主菜	オムレツ	たまご			でんぷん	サラダあぶら		23.0				
		副菜	千切り野菜スープ			キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ				2.4				
		その他	りんごゼリー			りんご	さとう							
		その他	牛乳		牛にゅう									

小学生（3～4年生）一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2～32.5g 脂質14.5g～21.6g 塩分2.0g未満