使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです 今月の献立のねらい 給食献立予定表 おもに エネルギーの おもに体をつくる おもに体の調子を 実りの秋を味わう食事 もとになる 整えるみどり あか きいろ 〈質 (g) 下野市立 石橋小学校 油・バター 魚·肉·卵 牛乳・乳製品 米・パン・ ※ 気象状況や予算の都合で、 野菜・くだもの・きのこなど 献立が変更になる場合があります。 ※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。 小魚・海そう 大豆製品 めん・いも ごま (g) 今日の給食 無機質 日曜 こんだて ビタミン・無機質 ーロメチ たんぱく質 炭水化物 脂質 のねらい (カルシウム) 1(水) ごはん 622 根菜とは、土の中で育つ根の部分を食へ 視菜に ぶた肉 ようが たまわき サラダあ ごら 豚肉のしょうが炒め る野菜のことです。にんじん、だいこん、ご ついて ぼうなどがあります。からだを温めるのに役 小松菜ともやしのからし和え 知ろう 立ち、萩から窓にかけて、とくにおいしくなり こんじん ごぼう だいこん ねき 副菜 根菜のごま汁 こうふ みそ だしにぼし さつまいも ごま その他 **半乳** 牛にゅう 2(木) 主食 まぐろ ペセリ たまねき ペン(小麦・乳) ドレッシング (大豆) ツナトースト アーモンドは西アジアが原産です。アーモ アーモンド ウインナー こんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ じゃがいも ンドの脂肪には血液をサラサラにする働き ポトフ について があります。たんぱく質、ビタミン、ミネラル アーモンド ごま その他 手作りアーモンド小魚 ちりめんじゃこ さとう 34.7 知ろう なども含んでいます。 その他 半乳 牛にゅう 3(金) 主食ごまわかめごはん 579 おでんで おでんは、大根やちくわ、こんぶなどの具 生あげ さつまあげ ち くわ だしかつおぶし じゃがいも こんにゃく 主菜 おでん こんぷ こんじん だいこん 22.7 からだ を、おいしいだしでじっくり煮こんだ料理で ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが ヨ ぶた肉 (牡蠣) でんぷん さとう サラダあぶら 豚肉とエリンギのピリ辛炒め す。少しずつ寒くなってくる今の時期に食べ ^{あたた} 温めよう その他 りんこ 14.3 2.5 ると体がぽかぽか温まります。 その他 <u>きゅうに</u> **牛乳** 6(月) じゅうごや ^{主食} ごは<u>ん</u> 今日は十五夜です。十五夜の月は特に美 主菜 赤魚の紅葉焼き ?ラスカメヌケ こんじん ドレッシング(大豆) 23.0 しく「中秋の名月」ともいわれます。農作物 ぎょうじしょ 16.2 が無事に収穫できたことへ感謝する行事 ^{副菜} キャベツともやしのごま和え こんじん ごぼう だいこん ねき で、栃木県ではけんちん汁を食べる習慣が ^{副菜} みそけ<u>んちん汁</u> こうふ みそ だしにぼし こんにゃく 里いも サラダあぶら その他 **ギ**ゅうにゅ あります。 牛にゅう ぶた肉 (かつお・いわ ・・むろ) 7(火) 青のり ちゅうかめん(小麦) ^{主食} 焼きそば こんじん キャベツ もやし (りんご) サラダあぶら 野菜が 給食の焼きそばは、野菜がしっかりとれる 小麦こ でんぷん さと :り肉 ぶた肉 大豆 ら キャベツ たまねぎ しょうが サラダあぶら たっぷり ^{主菜} ギョーザロール ように、野菜と麺を同じくらい使っています 野菜不足になりがちな麺料理ですが、材 きゅうしょく ^{副菜} チンゲン菜とたまごのスープ たまご とうふ チンゲンサイ にんじん えのきたけ でんぷん 料や、料理の組み合わせを工夫して、1食 焼きそば ^{その他} **県産乳ョーグルト** ヨーグルト 労の献立としてバランスを考えています。 牛にゅう 8(水) ごはん たくあんに たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日 :た肉 - まわき ごまあぶら ごま 豚肉のごまだれ炒め ついて 、 本の漬け物です。黄色くてカリカリとした食 つおぶし こんじん もやし キャベツ たくあん 17.3 キャベツともやしのたくあん。和え 。 懲が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬 知ろう こんじん ねき だしにぼし わかめ じゃがいも じゃがいもとわかめのみそ汁 に備え、茤くの家庭で砕っていました。 その他 **生乳*** 牛にゅう 9(木) 秋野菜に ごはん 秋に収穫される野草は、夏野草に比べて しょうが ねき もろ みそ サラダあぶら さとう でんぷん 27.1 モロのみそソース 水分が少ないため、味が濃く甘みが強い ついて こまつな にんじん もやし ดเ ごまあぶら のが特徴です。今日の煮物は、ごぼう、れ 小松菜の磯香和え 知ろう さやいんげん にんじん ごぼう れんこん だい 里いも こんにゃく さと んこん、大視などの秋野菜や、この時期に 秋野菜の煮物 _り肉 サラダあぶら とれる菫いもを使いました。 牛にゅう その他 **牛乳** 10(金) 買の 秋のハヤシライス(ごはん) 681 **曽の愛護デーは、曽の健康を**苧るために こんじん 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 を変します! た肉 **サラダあ**ぶら (ハヤシルウ) 20.8 決められた肖です。今日の給食では、曽の サラダあぶら アーモ ほうれん草 かぼちゃ にんじん キャベツ さとう ほうれん草とかぼちゃのサラダ 健康に役立つカロテンを夢く答む、かぼ ちゃやほうれん草のサラダをいただきます。 さとう でんぷん うにゅう ^{その他} 豆乳い<u>ちごパンナコッタ</u> その他 <u>きゅっ</u>にで **牛乳** 14(火) ^{主食} ココア**揚**げパン 給食で人気のココア揚げパンは、毎回 ココア ぶた肉 とり肉 だいて きゅうしょくしつ マブく 給食室で手作りしています。油でからりと 。 揚げパンを こんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく 主菜 豆とミートボールのトマト煮 サラダあぶら 。 揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたコ 味わおう ドレッシング (りんご) 副菜 こんぶ わかめ こんじん きゅうり だいこん 海藻サラダ 24.0 コアパウダーをまぶします。昔すぎず、苦す ぎないココアの風味を味わいましょう。 その他 **ギゅう**にゅう 牛にゅう 2.5 15(水) ごはん 563 3年生の国語「すがたをかえる大豆」にも すがたを 主菜 カレイの照り焼き 出てくる大豆は、「畑の肉」と言われ、たん かえる ぱく質が多く含まれます。今日は、みそ汁に ごぼう にんじん さやいんげん 変わりきんぴら ぶた肉 さつまあげ こんにゃく さとう サラダあぶら ごま 大豆 | 新揚げ、みそ、豈乳が使われています。いろ 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 こんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい こんにゃく さつまいも いろなすがたにかわった大豆を味わいま 2.1 しょう。 その他 **生乳** サラダあぶら ごまあ 16(木) はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ キムタクごはん サンラータンは、中国のスープで「酸っぱ サンラータ 生あげ とり肉 みそ (牡蠣) 主菜 生揚げの中華炒め こまつな しょうが にんにく ねぎ

・ ンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ

はるさめ でんぷん

ごまあぶら

たまご

ンについて

知ろう

^{副菜} サンラータン

その他 **ぎゅう**にで **牛乳**

くて幸いスープ」という意味があります。た

けのこやしいたけ、たまごなどが入ってい

て、体がぽかぽかと諡まります。

			使用食		品 ()は食品に含まれるア	ンルゲンです			今月の献立のねらい
1		給食献立予定表	おもに体	をつくる	おもに体の調子を	おもに エ	ネルギーの	エネル ギー	ない かい かい かい はくじ 実りの秋を味わう食事
- U	リ月	The belieft— 3 / C be	ā.	か	整えるみどり		こなる ハろ	(kcal) たんぱ	
下	野市立	石橋小学校	魚・肉・卵	牛乳·乳製品·	野菜・くだもの・きのこなど	業・パン・	油・バター	く質 (g)	※ 気象状況や予算の都合で、
※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。 	大豆製品	小魚・海そう	野来・くだもの・さのこなと	めん・いも	ごま	脂質 (g)	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	塩分 (g)	ーロメモ
17(金)	しもつけ	主食 ごはん				*		583	今月の「しもつけいっぱいday」は、オーブ
	いっぱい	主菜 下野鶏のソテーにらソース	とり肉		にら たまねぎ にんにく しょうが (プルーン)	さとう でんぷん	サラダあぶら		ンで焼いた下野市産の鶏肉に、たまねぎや
	day	副菜 かんぴょうの昆布和え		26.3	にんじん きゅうり かんぴょう		ごまあぶら		にらを入れた手作りのソースをかけました。
	duy	製菜 笑だくさんみそ汁	みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな			1.8	また、和え物に下野市特産のかんぴょうを使っています。
20(月)	だいず	その他 生乳 主食 大豆ミートの和風ビビンバ丼(ごはん)		牛にゆう		*		553	**************************************
- (/3/	だいず 大豆	主菜	ぶた肉 だいずミート あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	さとう しらたき	サラダあぶら ごま	1	大豆ミートは、主に油をしぼった後の大豆 た豆ミートは、主に油をしぼった後の大豆 に熱と圧力を加えて乾燥させたものです。
	ミートに	ッ ^{副菜} もやしのナムル	a)(3(-5 a)()		こまつな にんじん もやし		ごまあぶら		近年は、SDGsや健康面からも注目され
	ついて	副菜わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ		ごまあぶら	2.1	ています。今日のビビンバ丼は、豚肉と大
	知ろう	その他 学がにゅう		牛にゅう					豆ミートを合わせて作りました。
21(火)	バサに	主食ではんたった。あ	バサ		しょうが	*		576	バサけべトナルかどで養殖されている角
	ついて	主菜 パサの竜田揚げ 主菜 いり豆腐	ぶた肉 とうふ たまご		にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ グリンピー	でんぷん さとう	サラダあぶら	19.7	「で「パンガシウス」とも呼ばれ近年人気が
	知ろう	□ いり豆腐 □ □ ジャンゲンサイともやしのゆず香り和え			チンゲンサイ キャベツ もやし	ドレッシング(りんご・ゆ ず・レモン)		1.3	あります。ふっくらやわらかいので食べやす
		その他 牛乳		牛にゅう		, , , ,			く、フライやムニエルにぴったりです。
22(水)	まぎ しょくじ 麦を食事	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		721	までは食物せんいが豊富に含まれていま まには食物せんいが豊富に含まれていま
	麦を食事 に取り	 ^{主菜}	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく (プルーン)	じゃがいも 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	21.1	す。今日は、給食のご飯に大麦を入れてい
	に取り 入れよう	副菜 がろど やさい 彩り野菜サラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	,,,,,,,,	ドレッシング (りんご)	21.2	ます。菱を入れることで、かむ白数も増えま
	へれよう	^{その他} フルーツ和え			もも パイナップル レモン	さとう		2.2	
		その他 生乳		牛にゅう					しょう。
23(木)		^{主食} 黒糖パン				パン(小麦・乳)くろざ とう		671	今日は、食物せんいが多く含まれている
	ん豆につ	^{主菜} たらときのこのホイル焼き	たら		しめじ えのきたけ エリンギ にんにく		サラダあぶら	30.1	台いんげん豆を使ったポタージュです。食 物せんいは、腸の働きを活発にし、脂質や
	いて知ろう	^{副菜} キャベツとコーンのソテー	ベーコン		こまつな にんじん とうもろこし キャベツ		サラダあぶら	22.4	糖、ナトリウムなどを体の外に出す働きが
	00	副菜 Lonus tion は が	白いんげんまめ	牛にゅう	パセリ たまねぎ	こむぎこ じゃがいも	バター なまクリーム	2.5	あるため、生活習慣病の予防などにも役
24(金)		副菜牛乳		牛にゅう		*		400	立ちます。
24(亚)	はっこうしょくひん 発酵食品	主食 ごはん 主菜 か豆	なっとう			*		629 27.0	納豆は、蒸した犬豆に納豆菌を混ぜて作
	からか	副菜 キャベツとじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ		ごまあぶら ごま	17.3	られる発酵食品です。元の大豆に比べて
	パワー	^{副菜} じゃがいものそぼろ煮	とり肉 生あげ		にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも こんにゃく でんぷん さとう		1.7	消化吸収がよくなるだけでなく、栄養も増 え、おなかの調子も整えてくれます。
27/8		その他 牛乳		牛にゅう		ale.		155	
27(月)	しせんふう 四川風	主義ではん	えび たら		たまねぎ	木 こむぎこ パンこ でん	サラダあぶら	658 28.4	古波三時にかれ けかい 知叶州 のひとつ
	マーボー	主菜 えびシューマイ(2個) 主菜 四川風マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんにく ねぎ	ぷん さとう でんぷん さとう	サラダあぶら	22.9	豆板醬は中国の伝統的な調味料で、辛さ
	豆腐を	副菜バンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ	ごまあぶら ごま	ł	とうま味が特徴です。ホイコーローやタンタ ンメン、エビチリなどにも使われます。
	味わおう	その他 生乳.		牛にゅう					ファン、エピデリなどにも使われます。
28(火)	きのこに	主食ではん				*		619	きのこのかいしい時期です 合口のきのこ
	ついて	主菜 白身魚のレモン風味揚げ	ホキ あぶらあげ さつまあ	1	レモン にんじん きりぼしだいこん	でんぷん さとう さとう	サラダあぶら	27.3	のみそ汁には、しめじ、えのきたけ、なめこ
A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	知ろう	副菜 切干大根の煮付け 副菜 きのこのみそ汁	げ だしかつおぶし とうふ みそ だしかつ おぶし		ごぼう こまつな にんじん しめじ えのきたけなめこ	/		2.5	が使われています。なめこは、ぬるぬるした
\$100 pg		その他 生乳	الاستاداد	牛にゅう					食感とつるつるとした見た自が特徴です。
29(水)	さつまいも	主食 さんしょくどん (ごはん)				*		620	さつまいもは、萩に収穫されます。ビタミン
	について	主菜 ル (いりたまご)	たまご			さとう	サラダあぶら		や食物せんいが多く含まれます。とれたて
	知ろう	主菜 // (とりそぼろ)	とり肉		しょうが こまつな もやし	さとう	ごま	-	がおいしいとは隠らず、しばらく貯蔵して、
	<i></i>	副菜 // (おひたし) 副菜 さっまいすの7.2~2	ぶた肉 みそ だしかつ	,	にまつな もやし	さつまいも こんにゃく		2.1	余分な水分を逃がしてからの方が、替みか増してホクホクとしたおいしいさつまいもに
	-	 副菜 さつまいものみそ汁 その他 生乳 	おぶし	牛にゅう			-	1	なります。
30(木)	_{あき} 秋の	主食 アップルハニートースト			りんご	パン(小麦・乳) さとう はちみつ	バター	/~.	HII. 5.4
	しゅうかくさい 収穫祭		とり肉	牛にゅう	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ	こむぎこ	バター		ハロウィンは、ヨーロッパで始まった萩の 収穫をお祝いする行事です。お化けの姿を
	ハロウィン	^{主菜} かぼちゃのシチュー	C7PA	でにゆり				24.4	収穫をお祝いする打事です。おれりの安を した子どもたちが、家々を向ってお菓子をも
نه		副菜 こんにゃくサラダ			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく ドレッシン グ (レモン)		26.4	らったり、かぼちゃの中身をくりぬいて飾っ
	W	その他 ぎゅ うにゅう 牛乳		牛にゅう				2.3	たりする風習があります。 B
31(金)	くりめいげつ 「栗 名月 」	主食・果ごはんしょう				米 もち米	<1)	615	ことし じゅうさんや がつ ふつか じゅうさんや
	じゅうさんや十三夜	L ^{王采} さばの塩焼き	さばみそ		こまつな にんじん もやし かんぴょう	さとう	್ ತ	28.5	[[[]
	ぎょうじしょく 行事食	副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 いものこ汁	とうふ あぶらあげ だ	1	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	サラダあぶら	2.8	M
8		その他 牛乳	しかつおぶし	牛にゅう				٠٠٠ ا	と呼ばれます。