

10月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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)	今月の献立のねらい 実りの秋を味わう食事
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			※ 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。
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	一口メモ		
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			
			米		622	根菜とは、土の中で育つ根の部分を食べ	
ぶた肉		しょうが たまねぎ		サラダあぶら	25.5	る野菜のことです。にんじん、だいこん、	
		こまつな にんじん もやし			19.8	ごぼうなどがあります。からだを温めるのに役	
とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも	ごま	1.7	立ち、秋から冬にかけて、とくにおいしくなり	
	牛にゅう					ます。	
まぐろ		パセリ たまねぎ	パン(小麦・乳)	ドレッシング(大豆)	729	アーモンドは西アジアが原産です。アーモ	
ウインナー		にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		29.5	ンドの脂肪には血液をサラサラにする働き	
	ちりめんじゃこ		さとう	アーモンド ごま	34.7	があります。たんぱく質、ビタミン、ミネラル	
	牛にゅう				3.1	なども含んでいます。	
	わかめ		米 さとう	ごま	579	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	こんぶ	にんじん だいこん	じゃがいも こんにやく さとう		22.7	を、おいしーだしてじっくり煮こんだ料理で	
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	15.9	す。少しずつ寒くなってくる今の時期に食べ	
		りんご			2.5	ると体がぽかぽかと温まります。	
	牛にゅう						
			米		553	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美	
アラスカメタケ		にんじん		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	
		にんじん キャベツ もやし	さとう	ごま	16.2	が無事に収穫できたことへ感謝する行事	
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 里いも	サラダあぶら	1.6	で、栃木県ではけんちん汁を食べる習慣が	
	牛にゅう					あります。	
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)	ちゅうかめん(小麦)	サラダあぶら	631	給食の焼きそばは、野菜がしっかりとれる	
とり肉 ぶた肉 大豆		にら キャベツ たまねぎ しょうが	小麦こ でんぶん さとう	サラダあぶら	28.7	ように、野菜と麺を同じくらい使っています。	
たまご とうふ		チンゲンサイ にんじん えのきたけ	でんぶん		26.1	野菜不足になりがちな麺料理ですが、材	
	ヨーグルト				3.2	料や、料理の組み合わせを工夫して、1食	
	牛にゅう					分の献立としてバランスを考えています。	
			米		597	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日	
ぶた肉		たまねぎ	さとう	ごまあぶら ごま	24.1	本の漬け物です。黄色くてカリカリとした食	
かつおぶし		にんじん もやし キャベツ たくあん			17.3	感が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬	
みそ	だしにぼし わかめ	にんじん ねぎ	じゃがいも		2.3	に備え、多くの家庭で作っていました。	
	牛にゅう						
			米		646	秋に収穫される野菜は、夏野菜に比べて	
もろ みそ		しょうが ねぎ	さとう でんぶん	サラダあぶら	27.1	水分が少ないため、味が濃く甘みが強い	
	のり	こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	19.5	のが特徴です。今日の煮物は、ごぼう、れ	
とり肉		さやいんげん にんじん ごぼう れんこん だいこん しめじ	里いも こんにやく さとう	サラダあぶら	1.7	んこん、大根などの秋野菜や、この時期に	
	牛にゅう					とれる里いもを使いました。	
			米		681	目の愛護デーは、目の健康を守るために	
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	ブラウンウ(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆)	サラダあぶら	20.8	決められた日です。今日の給食では、目の	
		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	23.1	健康に役立つカロテンを多く含む、かぼ	
とうにゅう		いちご (りんご)	さとう でんぶん		2.3	ちゃやほうれん草のサラダをいただきます。	
	牛にゅう						
			パン(小麦・乳) さとう ココア(乳・ 카카오)	サラダあぶら	689	給食で人気のココア揚げパンは、毎回	
ぶた肉 とり肉 だいず 赤いんげんまめ 白いんげんまめ		にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	サラダあぶら	25.9	給食室で手作りしています。油でからりと	
	こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん		ドレッシング(りんご) ごま	24.0	揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたコ	
	牛にゅう				2.5	コアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦	
			米		563	すぎないココアの風味を味わいまし	
カレイ			さとう		27.5	3年生の国語「すがたをかえる大豆」にも	
ぶた肉 さつまあげ		ごぼう にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	サラダあぶら ごま	13.3	出てくる大豆は、「畑の肉」と言われ、たん	
だしかつおぶし ぶた肉 あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	こんにやく さつまいも		2.1	ぱく質が多く含まれます。今日は、みそ汁に	
	牛にゅう					油揚げ、みそ、豆乳が使われています。い	
						ろなすがたにかわった大豆を味わいま	
ぶた肉		はくさいキムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	564	し	
生あげ とり肉 みそ (牡蠣)		こまつな しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	23.8	サンラータンは、中国のスープで「酸っぱ	
たまご		チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ	はるさめ でんぶん	ごまあぶら	19.7	くて辛いスープ」という意味があります。た	
	牛にゅう				2.8	けのこやしいたけ、たまごなどが入ってい	
						て、体がぽかぽかと温まります。	

10月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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					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
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			※ 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。
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		
			米		583	今月の「しもつけいっぱいday」は、オーブンで焼いた下野市産の鶏肉に、たまねぎやにらを入れた手作りのソースをかけました。また、和え物に下野市特産のかんぴょうを使っています。
とり肉		にら たまねぎ にんにく しょうが (ブルー)	さとう でんぶん	サラダあぶら	23.0	
	こんぶ	にんじん きゅうり かんぴょう		ごまあぶら	18.9	
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	
	牛にゅう					
			米		553	大豆ミートは、主に油をしばった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、SDGs や 健康面からも注目されています。今日のビビンバ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせて作りました。
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	20.7	
		こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	17.0	
	わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ		ごまあぶら	2.1	
	牛にゅう					
			米		576	パサはベトナムなどで養殖されている魚で「パンガシウス」とも呼ばれ近年人気があります。ふっくらやわらかいので食べやすく、フライやムニエルにぴったりです。
パサ		しょうが	でんぶん	サラダあぶら	22.9	
ぶた肉 とうふ たまご		にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ グリンピース	さとう	サラダあぶら	19.7	
		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	
	牛にゅう					
			米 おおむぎ		721	麦には食物せんいが豊富に含まれています。今日は、給食のご飯に大麦を入れています。麦を入れることで、かむ回数も増えます。皆さんのお家でもぜひ、取り入れてみましょう。
とり肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく (ブルー)	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	
		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	
		もも パイナップル レモン	さとう		2.2	
	牛にゅう					
			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白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、脂質や糖、ナトリウムなどを体の外に出す働きがあるため、生活習慣病の予防などにも役立ちます。
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	
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	
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	
	牛にゅう					
			米		629	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作られる発酵食品です。元の大豆に比べて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。
なつとう					27.0	
	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ		ごまあぶら ごま	17.3	
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 こんにやく でんぶん さとう		1.7	
	牛にゅう					
			米		658	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的な調味料で、辛さ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。
えび たら		たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	サラダあぶら	28.4	
ぶた肉 とうふ みそ		にんにく ねぎ	でんぶん さとう	サラダあぶら	22.9	
		にんじん もやし きゅうり	はるさめ	ごまあぶら ごま	2.1	
	牛にゅう					
			米		619	きのこのおいしい時期です。今日のきのこのみそ汁には、しめじ、えのきたけ、なめこが使われています。なめこは、ぬるぬるした食感とつるつるとした見た目が特徴です。
ホキ		レモン	でんぶん さとう	サラダあぶら	27.3	
あぶらあげ さつまあげ だしかつおぶし		にんじん きりぼしだいこん	さとう	サラダあぶら	17.1	
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	
	牛にゅう					
			米		620	さつまいもは、秋に収穫されます。ビタミンや食物せんいが多く含まれます。とれたてがおいしいとは限らず、しばらく貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が、甘みが増してホクホクとしたおいしいさつまいもになります。
たまご			さとう	サラダあぶら	27.7	
とり肉		しょうが	さとう		19.1	
		こまつな もやし		ごま	2.1	
ぶた肉 みそ だしかつおぶし		にんじん だいこん ねぎ	さつまいも こんにやく	サラダあぶら		
	牛にゅう					
		りんご	パン(小麦・乳) さとう はちみつ	バター	684	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。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、かぼちゃの中身をくりぬいて飾ったりする風習があります。
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	24.4	
		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング(レモン)		26.4	
	牛にゅう				2.3	
			米 もち米	くり	615	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を神棚に供えるため「栗名月」と呼ばれます。
さば					28.5	
みそ		こまつな にんじん もやし かんぴょう	さとう	ごま	19.9	
とうふ あぶらあげ だしかつおぶし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにやく	サラダあぶら	2.8	
	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