

11月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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

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ギーです				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 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ	エネルギー (kcal)					
			魚・肉・卵 牛乳・乳製品 大豆製品	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	たんぱく質	炭水化物	脂質			
4(火)	にらに ついて しろう	主 食 下野市産米の中華わかめごはん 主 菜 タッカルビ 副 菜 豆腐とたまごのスープ そ 他 アーモンド小魚 そ 他 牛乳	NEW			米	サラダあぶら	ごま	617		タッカルビに使われている「にら」には、たくさんの栄養が含まれています。免疫の機能を維持し、貧血や肌あれ、便秘、そして体の老化を防いでくれる効果もあるといわれています。しっかり食べましょう!
5(水)	モロを あじ 味わおう	主 食 下野市産米のごはん 主 菜 モロの酢豚風 副 菜 大根ときゅうりの中華漬け 副 菜 ワンタンスープ そ 他 牛乳				米	サラダあぶら	ごま	616		モロはくせがなくたん白な魚です。テレビで紹介されたので、県外でも人気上昇中です。今日は甘酸っぱい酢豚風の味付けて調理します。苦手という人が多いかもしれませんが、切り方を工夫していますから食べてみましょう。
6(木)	かわいい ひよこ豆	主 食 栃木県産小麦の黒糖パン 主 菜 ハニーマスタードチキン 副 菜 チーズサラダ 副 菜 カレー風味の豆とマカロニのスープ そ 他 牛乳	NEW			パン(小麦・乳)	サラダあぶら	ごま	651		今日のミネストローネには「ひよこ豆」が入っています。別名「ガルバンゾ」と呼ばれていて、たんぱく質や食物繊維が豊富なため、健康や美容に効果的といわれます。よく見ると、まるでひよこのようなとてもかわいらしい形をしていますね。
7(金)	よく噛んで 食べよう いい歯 の日 特別献立	主 食 よく噛んで食べよう 下野市産米ともち玄米のごはん 主 菜 たらとごぼうの甘辛煮 副 菜 小松菜と白菜の辛し和え 副 菜 いつもより大きく切った具のカミカミみそ汁 そ 他 牛乳				米	サラダあぶら	ごま	622		11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることで①食べ物が細くなり、唾液と混ざること消化がよくなります②脳の働きも活発になります
10(月)	秋の 地産地消 ウィーク ①	主 食 下野市産米のごはん 主 菜 生薑しょうゆが味の決め手!の豚肉の生薑炒め 副 菜 小松菜ともやしのおひたし 副 菜 煮干しのだしでじっくり煮た みそけんちん汁 そ 他 牛乳				米	サラダあぶら	ごま	594		今週は、下野市や栃木県の農畜産物を使った「秋の地産地消ウィーク」です。けんちん汁に使われている里芋は、これから旬を迎えます。煮干しでとっただしを使って、じっくり煮て作るので味のしみた、ホクホクの里芋を味わってみましょう。
11(火)	秋の 地産地消 ウィーク ②	主 食 栃木県産小麦のパンで作る ごまきなトースト 主 菜 洋風おでん 副 菜 お腹スッキリこんにやくと野菜のサラダ そ 他 牛乳	NEW			パン(小麦・乳)	サラダあぶら	ごま	630		今日の「ごまきなトースト」は、栃木県産小麦「ゆめかおり」で作った食パンに、バター・すりごま・きなこ・砂糖・牛乳を混ぜたものを、1枚1枚ていねいに塗って焼き上げます。
12(水)	秋の 地産地消 ウィーク ③	主 食 下野市産米のごはん 主 菜 ほっけの塩焼き 副 菜 下野市産のかんぴょうたっぷりごま酢和え 副 菜 かつお節のだしでじっくりコトコト肉じゃが そ 他 牛乳				米	サラダあぶら	ごま	611		下野市の特産物であるかんぴょうは、味にくせがないため、いろいろな料理に合います。汁物に使ったり、混ぜごはんの具に使ったり大活躍です。今日は、砂糖と酢を使ってごま酢和えにします。
13(木)	秋の 地産地消 ウィーク ④	主 食 下野鶏の親子丼(下野市産米のごはん) 主 菜 // (具) 副 菜 野菜ののりあえ 副 菜 栃木県産なめこが美味しいみそ汁 そ 他 牛乳				米	サラダあぶら	ごま	573		今日は、下野市産の鶏肉を使って作る「下野鶏の親子丼」です。鶏肉と玉ねぎを醤油と砂糖で煮たものを、栃木県産の卵でふんわりとまとめて作ります。下野市産米のご飯との相性抜群ですのでもりもり食べましょう。
14(金)	秋の 地産地消 ウィーク ⑤	主 食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主 菜 // (カレールー) 副 菜 ブロッコリーとコーンのサラダ そ 他 栃木県産乳で作られたヨーグルト そ 他 牛乳				米	サラダあぶら	ごま	706		ブロッコリーの甘みが増して、よりおいしくなるのは冬の時期です。ビタミンが多く含まれているので、かぜの予防にも役立ちます。

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

※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。

※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。

11月の給食では、10日～14日の「地産地消ウィーク」献立や、これをのがしたら次はもう出ない!?かも、なスペシャル献立があります。このほか、皆さんの食欲がアップするような新メニューも用意しています。苦手な食材の献立の日もあるかもしれませんが、栄養のバランスを栄養教諭が考えて献立を作り、それを調理員さんが心を込めて毎日調理しています。しっかり食べて毎日健康にすごしましょう。

