

10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。

10月 給食献立予定表		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 ※ 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。
		おもとに体をつくる あか		おもとに体の調子を整えるみどり		おもと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		
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	一口メモ
	1(木) アーモンドの栄養について	主食	アーモンドトースト		牛にゆう		パン(小麦・乳) さとう	バター アーモンド	646 27.1 24.5 2.0 アーモンドには、ビタミンEや食物せんいが多く含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。栄養価が高く腹持ちもいため、おやつにもおすすめです。
		主菜	ポトフ	とり肉		にんじん ブロッコリー たまねぎ	じゃがいも		
		副菜	こんにゃくと野菜の手作りノンオイルドレッシングサラダ			ほうれん草 にんじん キャベツ にんにく	こんにゃく さとう		
		その他	牛乳		牛にゆう				
	2(金) 旬を味わおう きのこ	主食	下野市産米のご飯				米		630 26.5 20.8 2.2 きのこにはたくさんの種類があり、食べられるものだけでも約180種類あるそうです。今日は3種類のきのこ、しめじ・えのき・たけのこを使った、煮干しだしのみそ汁です。
		主菜	さんまのみぞれ煮	さんま		だいこん	さとう でんぶ		
		副菜	野菜炒め	ぶた肉		にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ		ごまあぶら	
		副菜	きのこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん ねぎ しめじ えのきたけ なめこ			
	5(月) これからどんどんおいしくなる「大根」	主食	鶏そぼろいりたまご丼(下野市産米のご飯)				米		629 26.0 20.4 2.8 大根は、一年中お店に並んでいる野菜ですが、その中でも特においしくなる季節は、秋から冬にかけてです。この時期にとれる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特徴です。
		主菜	〃 (具)	たまご とり肉	だしこんぶ	しょうが	さとう でんぶ	サラダあぶら	
		副菜	キャベツの即席漬け			にんじん キャベツ きゅうり		ごま	
		副菜	大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん チンゲンサイ だいこん ねぎ			
	6(火) 秋野菜について知ろう	主食	下野市産米のご飯				米		665 23.9 21.5 1.2 秋に収穫される野菜は、夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。今日の煮物は、ごぼう、れんこん、大根、しめじなど秋野菜をたくさん使いました。
		主菜	ぶりのみそ漬けフライ	ぶり みそ		ごま	さとう はんこ ごぼう	サラダあぶら	
		副菜	小松菜ともやしのごま和え			ごま	ごま		
		副菜	秋野菜の煮物	とり肉		きやいんげん にんじん ごぼう れんこん だいこん しめじ	さとう	サラダあぶら	
	7(水) ハヤシライスを味わおう	主食	秋のオムハヤシライス(下野市産米のご飯)				米		694 24.3 24.8 2.5 ハヤシライスは明治時代の初めのころ、横浜や神戸の洋食屋さんで出されたのが始まりといわれています。今日は、豚肉を使って作るハヤシルウをオムレツと一緒に食べましょう。
		主菜	〃 (ハヤシルウ)	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 (トマト)	ブラウンルウ(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆・トマト)	サラダあぶら	
		主菜	〃 (オムレツ)	たまご とり肉		たまねぎ (トマト)	でんぶ	サラダあぶら	
		副菜	ほうれん草とポテトのサラダ			ほうれん草 にんじん キャベツ	じゃがいも	サラダあぶら	
	8(木) 五感をフル活用して食事を楽しもう	主食	フィッシュバーガー(丸パン)				パン(小麦・乳)		631 24.5 20.9 2.6 食事のおいしさは味だけでなく、匂いや、食感、見た目のよさを目で楽しむこともできます。彩りがよければ「おいしそう」と思えますし、匂いや香りで食欲が増すこともあります。舌だけでなく、目、鼻、耳なども使いながら給食を食べてみましょう。
		主菜	〃 (白身魚フライソース)	すけそうらだ だいず		(ブルー・トマト)	パンこ でんぶ	サラダあぶら	
		副菜	アーモンドとコーンのサラダ			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	サラダあぶら アーモンド	
		副菜	野菜のカレースープ	ベーコン		にんじん たまねぎ だいこん	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)		
	9(金) 姿をかえる大豆① 生揚げ	主食	下野市産米の中華五目ご飯	とり肉		にんじん しいたけ たけのこ	米	ごまあぶら サラダあぶら	628 27.4 20.0 2.2 大豆は生のままだとかたく、消化も悪いので煮たり、ひいたりしていろいろな大豆製品に姿をかえて食べられています。今日の生揚げは、豆腐を高温で揚げて作られています。
		主菜	生揚げと豚肉のオイスター炒め	ぶた肉 なまあげ(牡蠣)		きやいんげん しょうが にんにく たまねぎ	でんぶ さとう	サラダあぶら	
		副菜	春雨とチンゲン菜のスープ			にんじん ねぎ チンゲンサイ	はるさめ	ごま ごまあぶら サラダあぶら	
		その他	牛乳		牛にゆう				
	13(火) チーズタッカルビを味わおう	主食	下野市産米のご飯				米		604 30.3 17.1 2.1 チーズタッカルビは、韓国の料理「タッカルビ」にチーズを絡めて作る、日本で生まれたアレンジ料理です。「タッカルビ」は、鶏肉と野菜を炒め、しょうゆなどで味づけをしてつくります。
		主菜	チーズタッカルビ	とり肉	チーズ	にら にんにく しょうが たまねぎ(りんご・トマト)	さとう	ごまあぶら	
		副菜	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 にんじん もやし		ごまあぶら	
		副菜	たまご入りわかめスープ	たまご	わかめ	にんじん ねぎ	でんぶ	ごま サラダあぶら	
	14(水) 姿をかえる大豆② 納豆	主食	下野市産米のご飯				米		602 25.1 16.3 2.0 納豆は、煮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。
		主菜	納豆	なっとう					
		副菜	小松菜と焼きじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	ごま	でんぶ	ごまあぶら ごま	
		副菜	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ だしかつおぶし		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら	
	15(木) 牛乳をきなか揚げてパンと一緒に味わおう	主食	きなか揚げパン		きなこ		パン(小麦・乳) さとう	サラダあぶら	652 23.3 23.0 3.0 給食では、牛乳が毎日出ます。牛乳には、カルシウムなど、成長期の皆さんにとって大切な栄養がたくさん含まれています。おいしいきなか揚げパンを食べながら、牛乳もしっかり飲みましょう。
		主菜	ミートボールのカレー煮	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん きやいんげん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でんぶ 砂糖 カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダあぶら	
		副菜	大根とハムのサラダ	ハム		大根 きゅうり		サラダあぶら	
		その他	牛乳		牛にゆう				
	16(金) 秋においしい魚「さんま」	主食	下野市産米のご飯				米		679 24.1 23.6 2.0 さんまは、秋の味覚のひとつです。この時期のさんまはあぶらがのついていて、うまみがたっぷりです。最近では、世界的にもとれる数が少なくなっています。"かば焼きさんま"をおいしく食べましょう。
		主菜	さんまのかば焼き	さんま			でんぶ さとう	サラダあぶら	
		副菜	キャベツのゆず香りとえ	ぶた肉	みそ だしかつおぶし	ごま	にんじん だいこん ねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく	
		副菜	さつまいものみそ汁	ぶた肉	みそ だしかつおぶし	にんじん だいこん ねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく	サラダあぶら	
		その他	牛乳		牛にゆう				

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

10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		一口メモ
				米		621	毎月19日の食育の日に合わせた「しもつ
とり肉		にら かんぴょう たまねぎ にんにく しょうが (ブルーコン・トマト)		さとう てんぷん	サラダあぶら	24.7	けいっぱいday」。今月のおすすめは、下野
	こんぶ	こまつな きゅうり もやし			ごまあぶら	20.9	市産の鶏肉を焼いたものに、かんぴょうやに
生あけ 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	サラダあぶら	1.9	らを使った特製のタレをかけて作る「下野鶏
	牛にゅう						のソテーかんぴょうソースがけ」です。
				米		671	いわしには骨や歯の成長を助けてくれる
いわし かつおぶし				でんぷん さとう		28.8	カルシウムや、その吸収を助けるビタミンD
		にんじん もやし キャベツ たくわん			ごま	19.1	がたくさん含まれています。今日は骨まで
とり肉 なまあげ みそ		にんじん さやいんげん たまねぎ		じゃがいも こんにやく てんぷん さとう		2.1	軟らかく煮てあるので丸ごと食べられま
	牛にゅう						す。
とり肉		にんじん たまねぎ マッシュルーム (ブルーコン・ トマト)		米	サラダあぶら	659	今日はじゃがいもや玉ねぎをスープでやわ
まぐろ		にんじん キャベツ			サラダあぶら	24.3	らかく煮てすりつぶし、優しい味わいのポ
しろいんげんめ	牛にゅう	たまねぎ どうもろこし		じゃがいも ホワイトル ウ(小麦・乳)	サラダあぶら なまク リーム	20.4	タージュを作ります。どうもろこしや、白いんげ
		アセロラ		さとう てんぷん		2.4	ん豆のつぶつぶとした食感も一緒に味わっ
	牛にゅう						てみましょう。
	だっしふんにゅう			パン(小麦・乳) さとう ココア(カカオ)	バター	677	かぼちゃが収穫されるのは夏ですが、冬ま
とり肉	牛にゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ		ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	28.3	で保存して食べることができます。かぼちゃ
ハム		にんじん キャベツ きゅうり			ドレッシング	23.8	の栄養素には、からだの調子を整えてくれる
	牛にゅう					2.3	カロテンや食物せんいが多く含まれていま
				米		628	す。
さば	ねぎ				ごまあぶら	27.4	里いもは秋から冬にかけて旬を迎え、秋
みそ	こまつな にんじん もやし かんぴょう			さとう	ごま	19.2	から収穫量がが増えていきます。今日は、か
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			さとうも こんにやく	サラダあぶら	2.3	つお節のだしを使った汁物にしました。
	牛にゅう						ねっとりホクホクとした里いも料理で、体を
	わかめ			米 さとう	ごま	587	温めましょう。
なまあげ さつまあげ ちくわ など だし かつ おぶし	にんじん だいこん			じゃがいも こんにやく さとう		24.5	気温が下がってくると、あたたかいおでん
ぶた肉	にら にんにく もやし			でんぷん さとう	サラダあぶら	15.3	が食べくなります。今日は、大根やちくわ、
	牛にゅう					2.9	こんぶなどの具材を、かつお節からとった
ぶた肉 (かつお・いわし・ むね)	青ご	キャベツ もやし (りんご・ブルーコン・トマト) に んじん		ちゅうかめん	サラダあぶら	550	だしでじっくり煮込んで作ります。
ぶた肉		にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく		こむぎこ てんぷん さ とう	ごまあぶら サラダあ ぶら	25.1	給食の焼きそばは、野菜がしっかりとれるよう
たまご どうふ		にんじん チンゲンサイ きくらげ		でんぷん		23.1	に、野菜と麺を同じくらい使っています。野菜不
	牛にゅう					3.0	足になりがちな雑料理ですが、材料や、料理の
				米 大麦		757	組み合わせを工夫して、1食分の献立としてバラ
ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく (ブルーコン・トマ ト)		じゃがいも カレール ウ(小麦・乳・大豆・りん ご・バナナ・カカオ・ご ま・ココナッツ・トマト)	サラダあぶら	25.7	ンスを考えています。
ぶた肉 とり肉 だいず	たまねぎ			でんぷん さとう	サラダあぶら	24.0	カレーパウダーは、30種類以上のスパイ
わかめ こんぶ	にんじん きゅうり だいこん				ドレッシング(レモン)	2.7	スを組み合わせて作られます。体を温める
	りんご			さとう てんぷん			効果もあるので、寒い日にはおすすめです
	牛にゅう						です。今日はポークカレーにハンバーグをトッ
				パン(小麦・乳)		635	ピングして、いつもよりリッチなカレーを味
ぶた肉 だいず	たまねぎ			じゃがいも 卵粉 小 麦粉 砂糖 ブラウン ル(小麦・牛肉・大 豆・豚肉・りんご・トマ ト)	サラダあぶら	25.6	わいましょう。
まぐろ	にんじん かぶ きゅうり			さとう	サラダあぶら	21.7	今採れているキャベツは、葉がしっかりとし
とり肉	にんじん キャベツ どうもろこし たまねぎ					2.5	ていて煮てもくずれにくい特徴があります。
	牛にゅう						何より、加熱すると甘みがあります。また、
				米		621	キャベツにはビタミンCが多く含まれてい
いか	こむぎこ てんぷん			さとう	サラダあぶら	22.8	て、健康を守るのにも役立ちます。
あぶらあげ	こまつな にんじん もやし			さとう	ごま	18.8	には一度植えるかと刈り取った後の株
とうふ たまご だし かつ おぶし	にんじん にら しいたけ			でんぷん		2.2	から再び新しい芽が伸び、何度も収穫で
	牛にゅう						きるほど生命力が強く、毎年自然に芽生
							えます。今日は、かつお節でだしをとって、
							かきたま汁を作ります。