

# 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)

※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

おもに体をつくる あか	おもに体の調子を ととの 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
なまなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎやうじゆう(やうせい)ひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	脂質

### 今月の献立のわらい

かんしゃ ごろう ゆた ほんしゅう  
 感謝の心で豊かな晩秋を  
 あじ 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 のわらい	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	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(火)	秋の さつまいも 料理 大学いも	主食 チーズサンド(黒糖パン) // (スライスチーズ) 主菜 肉団子スープ 副菜 大根とツナのサラダ 副菜 大学いも その他 牛にゅう		チーズ		パン(小麦・乳) 黒さとう		744 kcal 26.8 g 26.6 g	さつまいもの収穫時期は秋です。採れたてがおいしいとは限らず、しばらく貯蔵して、余分な水分を逃かしてからのほう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。今日は、さつまいもを油で揚げ、やさしい甘さのタレをからめた大学いもいただきます。
2(水)	新米の 季節です	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) // (ポークカレー) 副菜 手作り福神漬 その他 いちごヨーグルト その他 牛にゅう				米 大麦 じゃがいも カレー パン(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	728 kcal 25.4 g 21.8 g	その年に収穫された新しいお米を新米と言います。新米は、とれたてなので水分が多く、香りがよいのが特徴です。給食のお米は、今月から新米に変わります。味わって食べてください。
4(金)	ほそや しょう 細谷小 児童が 考えた 献立です	主食 肉うどん (うどん) // (肉の甘辛煮) 主菜 星型コロッケ 副菜 海藻サラダ その他 ココアバナナドッグ その他 牛にゅう(ミルク付き)				うどん さとう じゃがいも さとう パン(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	658 kcal 26.0 g 27.7 g	給食センターで給食を提供している細谷小学校は、今年創立150年を迎えます。その記念として、細谷小学校の6年生が特別メニューを考えました。みんなで細谷小学校の創立150周年をお祝いしましょう。
7(月)	旬を 味わおう ほっけ	主食 ごはん 主菜 ホッケの塩焼き 副菜 がんもどきと野菜のうま煮 副菜 ほうれん草ともやしのごまみそ和え その他 牛にゅう				米 さとう	サラダあぶら ごま	621 kcal 29.0 g 21.0 g	ホッケは、日本海やロシアでとれる魚で、特に北海道のホッケが有名です。秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。今日は、ホッケの味を感じることができる塩焼きにしました。ごはんがすすむおかずです。
8(火)	いい歯の 日 献立	主食 もち玄米ごはん 主菜 子持ちカラフトシヤモフライ(1~3年1尾・4~6年2尾) 副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛にゅう				米 もろげまい パン(小麦) さとう	サラダあぶら ごま	585 kcal 21.2 g 17.2 g	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと、食べ物が細かくなり、た液とまざって消化がよくなります。また、脳への血液の流れがよくなり、脳の働きを活発にしてくれます。よくかんで食べましょう。
9(水)	ピリッと 辛い 四川風 マーボー 豆腐	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 ほうれん草ともやしのナムル その他 フルーツ杏仁プリン その他 牛にゅう				米 でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	626 kcal 25.5 g 19.5 g	マーボー豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川料理は、とうがらしを使った辛いものが多く、体を温めるはたらきがあります。給食では、辛さを調整して食べやすくしています。
10(木)	食育活動 コラボ メニュー	主食 はちみつパン 主菜 鶏肉のフレッシュマトソースかけ(チキンステーキ) // (フレッシュマトソース) 副菜 角切り野菜スープ その他 にっこり梨 その他 牛にゅう				パン(小麦・乳) はちみつ さとう トマト にんにく レモン じゃがいも	オリブオイル	676 kcal 26.6 g 23.7 g	今日の給食は、下野市内のトマト農場と飲食店のコラボメニューです。株式会社誠和が栽培したトマトを使ったレシピを、イタリア料理店「ラ・カルモ」のシェフが考えてくれました。味わいながら食べましょう。
11(金)	にらに ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 さんまの梅煮 副菜 小松菜とたまごの塩炒め 副菜 にらとじゃがいものみそ汁 その他 牛にゅう				米 さとう でんぷん	サラダあぶら	581 kcal 24.7 g 16.5 g	栃木県の特産物であるには、一度植えると刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えます。
14(月)	秋の 地産地消 ウィーク ①	主食 ごはん 主菜 モロのから揚げ 副菜 ごぼうとツナのサラダ 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛にゅう				米 でんぷん 米こ	サラダあぶら ドレッシング(大豆) ごま	626 kcal 24.9 g 20.0 g	今週は、下野市や栃木県の農畜産物をたくさん使った「秋の地産地消ウィーク」です。今日の給食にも、栃木県産や下野市産の食材がたくさん使われています。味わいながら食べましょう。
15(火)	秋の 地産地消 ウィーク ②	主食 高根沢焼きちゃんぽん 主菜 厚焼きたまご 副菜 わかめとにらのスープ その他 みかん その他 牛にゅう				にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ と うもろこし きくらげ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら ごま	611 kcal 29.8 g 23.3 g	高根沢焼きちゃんぽんは、2015年に高根沢高校と大手コンビニが共同開発した料理をベースに開発された料理です。その後、高根沢町内の飲食店や学校給食のメニューとして広がりました。

# 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)

※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

おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子をととの 整えるみどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ	
さかなく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	むぎく 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも	あぶら 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんすいかんぶつ 炭水化物	しつ 脂質

### 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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
16(水)	秋の 地産地消 ウィーク ③	主食 ごはん				米		591 kcal 24.0 g 20.5 g	今日は、栃木県産の豚肉を使ったトンテキです。栃木県では養豚も盛んで、飼育頭数は全国7位です。お店などでも栃木県産の豚肉が多く売られていますね。
		主業 トンテキ	ぶた肉		にら にんにく しょうが 玉ねぎ (りんご)	さとう でんぷん	サラダあぶら		
		副業 小松菜ときゅうりの昆布和え		こんぶ	こまつな もやし きゅうり		ごまあぶら		
		副業 かんぴょうとかぶのたまごスープ	たまご		にんじん かぶのは かぶ かんぴょう	でんぷん			
		その他 牛にゅう		牛にゅう					
17(木)	秋の 地産地消 ウィーク ④	主食 食パン				パン (小麦・乳)		613 kcal 26.7 g 22.9 g	給食のパンは、栃木県産の「ゆめかおり」という品種の小麦を使って作っています。また、ケイジャンチキンには、下野市産の鶏肉を使用しています。ケイジャンチキンとは、チリパウダーやカレー粉などのスパイスを使ったアメリカの料理です。
		主業 栃木市産巨峰ジャム				ジャム (ぶどう)			
		主業 ケイジャンチキン	とり肉		にんにく しょうが たまねぎ		オリーブオイル		
		副業 ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草 にんじん キャベツ とうもろこし		バター		
		副業 白菜のスープ	ウィンナー		にんじん はくさい たまねぎ こまつな				
その他 牛にゅう		牛にゅう							
18(金)	秋の 地産地消 ウィーク ⑤	主食 かんぴょう入り親子丼(ごはん)				米		615 kcal 23.9 g 19.2 g	「秋の地産地消ウィーク」最終日は、かんぴょう入りの親子丼です。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。地元でとれたかんぴょうを味わいながら食べましょう。
		主業 // (具)	とり肉 たまご		かんぴょう 玉ねぎ	でんぷん さとう			
		副業 大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにほし	にんじん こまつな だいこん ねぎ				
		その他 りんご			りんご				
		その他 牛にゅう		牛にゅう					
21(月)	納豆の パワー	主食 ごはん				米		599 kcal 26.7 g 18.0 g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作ります。生の大豆に比べると消化吸収がよくなります。また、ビタミンKも多く含まれているので、骨を作るのに役立ちます。
		主業 納豆	なっとう						
		副業 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だしかつおぶし		しょうが にんじん だいこん さやいんげん	さとう	サラダあぶら		
		副業 小松菜とえのきたけのみそ汁	こまつな だしかつおぶし とうもろこし		こまつな えのきたけ にんじん				
		その他 牛にゅう		牛にゅう					
22(火)	ほうれん草の 栄養	主食 コッペパン				パン (小麦・乳)		652 kcal 30.0 g 24.5 g	ほうれん草には、カロテン、ビタミンC、無機質などが含まれていて、特に鉄分が多く含まれています。成長期のみなさんには、ぜひ食べてもらいたい野菜の一つです。
		主業 とちおとめジャム				ジャム (いちご)			
		主業 サケのチーズマヨ焼き	サケ	牛にゅう チーズ	パセリ 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)		
		副業 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		副業 野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草 セロリ キャベツ 玉ねぎ				
その他 牛にゅう		牛にゅう							
24(木)	なめこを 味わおう	主食 ごはん				米		590 kcal 24.4 g 17.4 g	つるんとしたのどごしのなめこは、全体がぬめりでおおわれているのが特徴です。他のきのこと同じく、食物せんいが多いので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
		主業 ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉 ぶた肉 (大豆)		トマト 玉ねぎ しょうが にんにく だいこん レモン	でんぷん さとう			
		副業 小松菜ともやしのソテー	こまつな	キャベツ もやし にんにく	こまつな キャベツ もやし にんにく	でんぷん	ごまあぶら		
		副業 豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ	だしにほし	にんじん なめこ ねぎ				
		その他 牛にゅう		牛にゅう					
25(金)	里いも料理を 味わおう	主食 ごはん				米		582 kcal 20.6 g 18.4 g	里いもは、秋から冬にかけて収穫されます。ねっとりほくほくとした里いも料理は、心も体も温めてくれますね。今日は、いかや野菜といっしょに煮物にしました。
		主業 さばの味噌煮	さば みそ			さとう 米こ			
		副業 小松菜のからし和え	こまつな		こまつな もやし にんじん				
		副業 里いもといかの含め煮	いか だしかつおぶし		だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	さといも さとう			
		その他 牛にゅう		牛にゅう					
28(月)	八宝菜に ついて 知ろう	主食 ごはん				米		639 kcal 27.9 g 19.9 g	八宝菜は、中華料理のひとつです。八宝菜の「八」は、8種類のという意味ではなく、「たくさん」という意味で、「菜」は「おかず」という意味があります。
		主業 ポークシューマイ(2個)	ぶた肉		玉ねぎ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ さとう			
		副業 八宝菜	ぶた肉 えび うすらのたまご		にんじん チンゲンサイ キャベツ しいたけ たけのこ しょうが	でんぷん	サラダあぶら		
		副業 ほうれん草と春雨の中華サラダ			ほうれん草 にんじん もやし	はるさめ さとう	サラダあぶら ごま		
		その他 アーモンド小魚				さとう	アーモンド ごま		
その他 牛にゅう		牛にゅう							
29(火)	トーストに ついて 知ろう	主食 アップルハニートースト			りんご	パン (小麦・乳) はちみつ さとう	バター	709 kcal 25.0 g 25.5 g	食パンに具材をのせて焼くトースト、給食でも、いろいろなトーストが登場します。今日は、はちみつと今が旬のすりおろしたりんごのトーストです。香りづけにりんごに合うシナモンが入っています。
		主業 さつまいもの秋味シチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん パセリ しめじ 玉ねぎ	さつまいも ホワイトドレツウ(小麦・乳)	サラダあぶら		
		副業 こんにやくサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく			
		その他 牛にゅう		牛にゅう					
30(水)	海藻を 食べよう	主食 ごはん				米		590 kcal 27.8 g 15.8 g	海に囲まれた日本では、昔から海藻を食べていました。海藻には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。カルシウムは、からだを支える骨や歯をつくり、鉄分は血液をつくります。丈夫なからだをつくるためにも海藻を食べるようにしましょう。
		主業 赤魚の照り焼き	メヌケ			さとう			
		副業 大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ だしかつおぶし	ひじき	にんじん	こんにやく さとう	サラダあぶら		
		副業 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし とうもろこし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら		
		その他 牛にゅう		牛にゅう					