

11月

給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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。

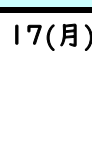
11月給食献立予定表 下野市立 石橋中学校			使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい 感謝の心で豊かな 晩秋を味わう食事 ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。
			おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を 整える みどり		おもにエネルギーに なる きいろ			一口メモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		
日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	おもに たんぱく質 を多く含む	おもに カルシウムを 多く含む	おもに カロテンを 多く含む	おもに ビタミンCを多く 含む	おもに 炭水化物を 多く含む	おもに 脂質を 多く含む		
	4(火) にらについて 知ろう	主食 ごはん					米		86.1 33.6 26.7 2.5	タッカルビに使われている「にら」には、栄養がたっぷり含まれています。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。
		主菜 タッカルビ	鶏肉		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ		ごま油 ごま		
		副菜 わかめとたまごのスープ	豆腐 鶏卵	わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ				
		その他 ラ・フランスゼリー				洋梨	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
	5(水) 旬を 味わおう 里いも	主食 ごはん					米		80.9 32.9 23.2 2.1	里いもは秋から冬にかけて旬を迎え、秋から収穫 量が増えます。今日は、汁物に入れました。ねっとり ホクホクとした里いも料理で、心も体も 温まりましょう。下野市では、竹の子に似ている「タケノコイモ」（別名：京芋）という大きめの里いもも、八百屋さんで見かけることがあります。
		主菜 豚肉の生姜炒め	豚肉			生姜 玉ねぎ		サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし		小松菜 人参	もやし				
		副菜 みそけんちん汁	油あげ 豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里いも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
	6(木) 旬を 味わおう さつまいも	黒糖食パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		82.2 30.4 21.1 3.2	さつまいもの収穫時期は秋です。実は掘りたてよりも、しばらく貯蔵した方が甘みが増して、おいしいさつまいもになります。今日は久しぶりの大学いもと調理員さんが心をこめて作った手作りの肉団子スープです。
		ソフトチーズ		チーズ						
		主菜 手作り肉団子スープ	鶏肉		人参 ほうれん草	ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ	でん粉			
		副菜 大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	サラダ油 ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
	7(金) いい歯の日 献立	主食 もち玄米ごはん					米 もち米		80.5 28.4 21.1 2.0	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと食べ物 が 細くなり、だ液と 混ざって 消化がよくなります。更に、脳の働きも活発になります。ごはんのプチプチ、揚げ物のカリカリ、かんぴょうのシャキシャキなど、食感も 楽しんでみてください。
		主菜 たらとごぼうの甘辛揚げ	たら			ごぼう	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 かんぴょうの昆布和え		こんぶ	人参	かんぴょう きゅうり		ごま油		
		副菜 生揚げと玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ	だしにぼし	人参 小松菜	しめじ 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
	10(月) 秋の 地産地消 ウィーク ①	主食 ハヤシライス(ごはん)					米		87.0 29.9 27.3 2.7	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。冬に向かって甘みが増す大根や人参などの根菜類には食物繊維が豊富に含まれます。体を温める効果のある食材です。
		主菜 // (ハヤシソース)	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ブラウンルウ(小麦・大豆・乳・りんご)	サラダ油		
		副菜 大根とハムのマリネ	ハム			大根 きゅうり		サラダ油		
		その他 りんご				りんご				
		その他 牛乳		牛乳						
 	11(火) 秋の 地産地消 ウィーク ②	主食 ごはん					米		88.2 30.5 26.5 1.8	給食では今月から新米が入ってくる予定です。その年に収穫された新しいお米を新米と言い、水分が多く、香りがよいのが特徴です。下野市は農業が盛んな地域であり、市からの補助もあるため、おいしい新米を味わうことができます。
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉			
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			人参	かんぴょう きゅうり もやし	砂糖	ごま		
		副菜 肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらす 砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
	12(水) 秋の 地産地消 ウィーク ③	主食 ごはん					米		83.1 32.8 19.4 2.7	モロは、栃木県でよく食べられる魚です。くせがなくたん白で、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、テレビで紹介されるようになったことで、県外でもモロが人気上昇中です。下野市産の 食材と共に、おいしく味わってください。
		主菜 モロの酢豚風	モロ		人参 ピーマン	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け				大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 ワンタンスープ	豚肉		人参 にら	もやし ねぎ	ワンタン(小麦)	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
	13(木) 秋の 地産地消 ウィーク ④	主食 ごまきなこトースト	きなこ	牛乳			パン(小麦・乳) 砂糖	バター ごま	77.7 30.0 28.4 3.0	今日は新作の「ごまきなこトースト」です。すりごま、きなこ、砂糖、塩少々を混ぜ、牛乳を加えて溶かしたバターと混ぜ合わせ、「ゆめかおり」という栃木県産の小麦で作った食パンに塗り、焼き上げました。
		主菜 洋風おでん	鶏肉 ウインナー さつまあげ		人参 ブロッコリー	大根 カリフラワー	じゃがいも			
		副菜 こんにゃくと野菜のサラダ			人参	キャベツ きゅうり	こんにゃく ゆず レモン	ドレッシング(りんご)		
		その他 牛乳		牛乳						
	14(金) 秋の 地産地消 ウィーク ⑤ &しもつけ いっぱい day	主食 下野鶏の親子丼(ごはん)					米		82.6 34.6 23.1 2.8	今日は 下野市の鶏肉とかんぴょうを使った親子丼です。全国1位の生産量を誇る「かんぴょう」は今月も、いろいろな料理に使われています。更に、地元の野菜や栃木県産のなめこを組み合わせ、皆さんの体に 必要な栄養を満たします。
		主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ かんぴょう グリンピース	砂糖 でん粉			
		副菜 野菜の磯香和え	かつお節	のり	小松菜 人参	もやし				
		副菜 栃木県産なめこ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	なめこ ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						

11月

給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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。

11月 給食献立予定表 下野市立 石橋中学校			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 感謝の心で豊かな 晩秋を味わう食事	
			おもに 体の組織をつくる 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。	
			1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂			
日曜	今日の給食のねらい	こんだて	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む		一ロメモ	
17(月)	 じょうずにとろう「油」	主食 スパゲティナポリタン(麺)					スパゲティ	サラダ油	777 33.2 24.1 3.3	今日は炒めた野菜をコンソメ味のスープにしました。油を使うと、甘味やうまみが増し、香ばしい風味がつき、ビタミンAや Dなどの脂溶性(油に溶ける)ビタミンの吸収が良くなります。お肌をツヤツヤに保ち、お腹の調子を整えるためにも、適度な油は必要です。	
		主菜 オムレツ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		サラダ油			
		副菜 炒め野菜のコンソメスープ	鶏卵(大豆)				でん粉	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
18(火)	 黒い点の正体	主食 ごはん					米		848 32.3 23.8 2.4	白菜の芯の部分に黒い斑点がついていることがあります。虫やカビか?と一瞬びっくりするかもしれませんが、安心してください。これは「ゴマ症」といわれる野菜の自然な現象です。気温が高かったり、低かったり、肥料が多すぎたりすると、出るもので、問題無く食べられます。	
		主菜 いわしのかば焼き	いわし				でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 白菜と小松菜のからし和え			小松菜 人参	白菜					
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ だし かつお節		人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
19(水)	 食べもので体を温めよう	主食 中華うま煮丼(ごはん)					米		868 34.5 25.4 2.9	温かい料理にとろみをつけると、料理を冷めにくくする効果があります。体の中も温めてくれるので、体温が上がリ、胃腸のはたらきも良くしてくれます。今日は、うま煮丼とスープをしっかり食べて、心と体を温めましょう。	
		主菜 //(具)	豚肉 なんと		人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 白菜 もやし きくらげ	でん粉	サラダ油 ごま油			
		副菜 チンゲン菜とたまごのスープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	わかめ	人参 チンゲンサイ	えのきたけ	でん粉	ごま			
		その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト							
		その他 牛乳		牛乳							
20(木)	 かわいいひよこ豆	主食 ハニーマスタードチキンバーガー(丸パン)					パン(小麦・乳)		863 38.3 35.1 4.0	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、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で、とてもかわいらしい形をしています。	
		主菜 //(ハニーマスタードチキン)	鶏肉				はちみつ りんご	ドレッシング(大豆)			
		副菜 //(ボイルキャベツ)				キャベツ					
		副菜 スライスチーズ		チーズ							
		副菜 ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		トマト パセリ 人参	にんにく セロリ 玉ねぎ かんぴょう 大根	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) マカロニ				
		その他 牛乳		牛乳							
21(金)	 和食の日献立	主食 ごはん					米		784 35.8 19.7 3.2	11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。日本の食文化にとって重要である秋に、一人ひとりが和食文化について知り、大切さを考えるきっかけの日となるようお願いが込められています。少し早いのですが、和食の献立を味わってください。	
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ								
		副菜 筑前煮	鶏肉 さつま揚げ だし かつお節		人参 さやいんげん	しいたけ 大根	里いも 砂糖 こんにゃく	サラダ油			
		副菜 白菜のみそ汁	生揚げ みそ だし かつお節		小松菜	ねぎ 白菜					
		その他 牛乳		牛乳							
25(火)	 ブロッコリーについて知ろう	主食 ひき肉のカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		919 30.2 21.7 2.7	ブロッコリーは、甘みが増し、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、かぜの予防に役立ちます。ブロッコリーは、茎の部分にも栄養があるので、捨てずに使っています。残さず食べましょう。	
		主菜 //(カレールウ)	豚肉 レンズ豆	脱脂粉乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ(ブルー)	じゃがいも カレールウ(カカオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ)	サラダ油			
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 人参 とうもろこし	きゅうり		ドレッシング			
		その他 みかんゼリー				みかん	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
26(水)	 出世魚について知ろう	主食 ごはん					米		845 36.2 26.3 2.0	成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。今日は小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなると「わらさ」や「ぶり」と呼ばれるようになる魚、いなだのみそ焼きです。	
		主菜 イナダのみそ焼き	いなだ みそ				砂糖				
		副菜 ひじきの和えもの	かまぼこ	ひじき	ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま			
		副菜 いなか汁	鶏肉 豆腐 だし かつお節		人参 小松菜	ごぼう かんぴょう しめじ	里いも こんにゃく	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
27(木)	 主食が2種類になる理由	主食 ミニミルクパン		牛乳			パン(小麦・乳)		807 32.9 27.6 3.7	給食では今日のように2種類の主食が出ることがあります。麺だけでは、皆さんに必要な栄養量(エネルギー)の基準を満たせない、しかし量を増やすとおわんに入りきらない、そのような理由から2種類になることがあります。	
		主食 カレーうどん	鶏肉 油あげ なんと だし かつお節		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	うどん カレールウ(カカオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油			
		主菜 きびなごのかりかり焼き(3尾)		きびなご(魚卵)		生姜	砂糖 じゃがいも でん粉 米粉	サラダ油			
		副菜 野菜のさっぱり漬け			人参	大根 きゅうり		ドレッシング			
		その他 牛乳		牛乳							
28(金)	 もずくについて知ろう	主食 ごはん					米		905 29.6 32.1 3.1	今日のスープは沖縄県産のもずくを使った鶏卵のスープです。全国生産量の9割以上が沖縄県産のもずくで、酢の物で食べるのが一般的ですね。もずくは天ぷらにしてもおいしく、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、体調を調える効果があります。	
		主菜 春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	サラダ油			
		主菜 豚肉のキムチ炒め	豚肉		人参 いら	にんにく もやし キャベツ 白菜キムチ(りんご)		サラダ油			
		副菜 もずくとたまごのスープ	豆腐 鶏卵	もずく	人参	生姜 ねぎ	でん粉				
		その他 牛乳		牛乳							