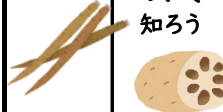


10月 給食献立予定表

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	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	脂質(g)塩分	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		牛乳			パン(小麦・乳) 砂糖	バター アーモンド	795	アーモンドには、ビタミンEや食物繊維が多く含まれ、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いためおやつにもおすすめです。
		主菜 ポトフ	鶏肉		人参 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも		29.4	
		副菜 こんにゃくと野菜のサラダ			ほうれん草 人参	キャベツ	こんにゃく ドレッシング(レモン)		30.4	
		その他 牛乳		牛乳					2.6	
2(金)	きのこについて知ろう	主食 ごはん					米		768	きのこって何の仲間でしょうか？じつは、きのこは「菌類」です。パンを作る時に使う「酵母」やみそを作る時に使う「こうじ菌」などと同じ「菌類」の仲間です。そして、食べられるきのこは約180種類あるそうです。スーパーにはいろいろなきのこが並んでいます。
		主菜 にしんのねぎ塩焼き	にしん			ねぎ		ごま油	30.2	
		副菜 野菜炒め	豚肉		人参	もやし キャベツ たけのこ 玉ねぎ		ごま油	21.2	
		副菜 きのこのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し		ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのきたけ なめこ			2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
5(月)	これからおいしくなる「大根」 	主食 三色丼 (ごはん)					米		774	大根は、お店に一年中並んでいる野菜ですが、特においしくなる時期があります。秋の終わりから冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特長です。辛味も少なく、生でもおいしく食べられます。
		主菜 // (たまごそばろ)	鶏卵				砂糖	サラダ油	33.4	
		主菜 // (とりそばろ)	鶏肉			生姜	砂糖		21.2	
		副菜 // (小松菜のおひたし)			小松菜	もやし		ごま	2.7	
		副菜 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	大根の葉	大根 ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
6(火)	秋野菜について知ろう 	主食 ごはん					米		787	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 もろのごまみそ焼き	もろ みそ			生姜		ごま	35.3	
		副菜 ほうれん草ともやしの磯香和え	かつお節	のり	ほうれん草 人参	もやし			17.7	
		副菜 秋野菜の煮物	鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう れんこん 大根 しめじ	里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油	2.2	
		その他 牛乳		牛乳						
7(水)	姿をかえる大豆 	主食 中華五目ごはん	鶏肉		人参	しいたけ たけのこ	米	ごま油 サラダ油	787	大豆は生のままだと固く、消化もわるいので煮たり、ひいたりしていろいろな大豆製品に姿をかけて食べられています。今日の生揚げは、どのようにして姿をかえているでしょう。
		主菜 生揚げのオイスター炒め	豚肉 生揚げ(牡蠣)		チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油	29.4	
		副菜 春雨入りわかめスープ		わかめ	人参	ねぎ	春雨	ごま油 ごま	25.6	
		その他 牛乳		牛乳					3	
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)		841	食事のおいしさは味だけでなく、匂いや、食感、見た目のよさから目で楽しむこともできます。彩りがよければ「おいしそう」と思いますが、匂いや香りで食欲が増すこともあります。五感をフルに活用しながら食事を楽しんでください。
		主菜 // (白身魚フライ)	すけそくだら 大豆			(ブルーン)	パン粉 てんぷん	サラダ油	32.9	
		その他 // (スライスチーズ)		チーズ					30.8	
		副菜 フレンチサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油	3.7	
		副菜 野菜のカレースープ	ベーコン		人参	玉ねぎ 大根	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
9(金)	きのこの栄養について知ろう 	主食 秋のハヤシライス(ごはん)					米		888	秋のハヤシライスソースに、風味や食感の違い、3種類のきのこ、ぶなしめじとエリンギ、マッシュルームを使っています。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物せんいが含まれています。
		主菜 // (ハヤシルウ)	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ブラウンル(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆)	サラダ油	28.1	
		副菜 大根とチキンのサラダ	鶏肉		人参	大根 きゅうり		ドレッシング(大豆)	28	
		その他 豆乳いちごパンナコッタ	豆乳			いちご(りんご)	砂糖 でん粉		2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
13(火)	チーズタッカルビを知ろう	主食 ごはん					米		862	チーズタッカルビは韓国の料理「タッカルビ」にチーズを絡めて食べる、日本発のアレンジ韓国料理です。「タッカルビ」は、鶏肉と野菜を炒め、しょうゆなどで味つけをします。ピリツとした辛さは、韓国の調味料のコチュジャンです。
		主菜 チーズタッカルビ	鶏肉	チーズ	にら	にんにく 生姜 玉ねぎ(りんご)	砂糖	ごま油	33.8	
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 人参	もやし		ごま油	29.6	
		副菜 たまご入りわかめスープ	鶏卵	わかめ	人参	ねぎ		ごま	3	
		その他 牛乳		牛乳						
14(水)	発酵食品納豆のパワー 	主食 ごはん					米		760	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。
		主菜 納豆	納豆						28.9	
		副菜 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ	てんぷん	ごま油 ごま	18.2	
		副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ だし かつお節		人参	大根 ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	サラダ油	2.3	
		その他 柿				柿				
		その他 牛乳		牛乳						
15(木)	旬を味わおう「かぶ」 	主食 ココアトースト		脱脂粉乳			パン(小麦・乳) グラニュー糖 砂糖 ココア(カカオ)	バター	894	かぶは春と秋が旬です。秋にとれるものは甘みが多いのが特徴です。かぶは煮崩れしやすいので、さっと火を通すだけでちょうどいい固さになります。
		主菜 ブロッコリーとコーンのシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダ油	34.4	
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶの葉	かぶ きゅうり		サラダ油	34.7	
		その他 牛乳		牛乳					3.4	

10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。

10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	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						
			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	献立	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	一口メモ				
16(金)	さつまいも について 知ろう	主食 ごはん					米		846	さつまいもは、秋に収穫されま す。甘くてほくほくした食感が人 気です。ビタミンCや食物せんい がたっぷりです。デザートにする だけでなく料理に使うのもおすす めです。			
		主菜 バサのカレー竜田揚げ	バサ			生姜	でんぶん 小麦粉	サラダ油	31.7				
		副菜 キャベツのゆず香りとえ			小松菜	キャベツ もやし	ドレッシング(りんご・ ゆず・レモン)		21.9				
		副菜 さつまいものみそ汁	豚肉 みそ だしかつ お節		人参	大根 ねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく	サラダ油	2				
		その他 牛乳		牛乳									
19(月)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん					米		806	毎月19日の食育の日に合わ せてお送りする「しもつけいっ ぱいday」、今月は、栃木県産の豚 肉に、かんぴょうやにらを入れた 特製のタレをかけた「しもつけ風 トンテキ」です。			
		主菜 しもつけ風トンテキ	豚肉		にら	かんぴょう 玉ねぎ に んにく 生姜 (ブルー ン)	砂糖 でん粉	サラダ油	30.9				
		副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え		昆布	小松菜	きゅうり もやし		ごま油	24.4				
		副菜 実だくさんみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油	2.4				
		その他 牛乳		牛乳									
20(火)	野菜が たっぷり 給食の 焼きそば	主食 焼きそば	豚肉 (かつお・いわ し・むろ)	青のり	人参	キャベツ もやし (りん ご)	中華麺	サラダ油	707	久しぶりの登場、人気メニュー の焼きそばです。めん料理は野 菜が不足しがちなので、給食で は野菜をたくさん入れて作って います。			
		主菜 揚げギョーザ(2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	31.4				
		副菜 チンゲン菜とたまごのスープ	鶏卵 豆腐		人参 チンゲン菜	きくらげ	でん粉		30.4				
		その他 牛乳		牛乳					3.9				
21(水)	秋に おいしい 魚 「さんま」	主食 ごはん					米		861	さんまは、秋の味覚のひとつで す。この時期のさんまは脂がのっ ていて、うま味がたっぷりです。昔 は秋になるとたくさんとれていた さんまですが、今はとれる数が少 なくなっています。感謝して、おい しくいただきますし。			
		主菜 さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぶん		30.3				
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			人参	もやし キャベツ たくあん		ごま	24.2				
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ みそ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく でん粉 砂糖		2.4				
		その他 牛乳		牛乳									
22(木)	いんげん 豆につい て 知ろう	主食 チキンライス	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ マッシュル ーム	米 ルウ(小麦・乳・り んご)	サラダ油	779	今日のポタージュは、白いんげ ん豆やじゃがいも、玉ねぎをやわ らかく煮てすりつぶし、牛乳や生 クリームを混ぜたスープです。な めらかでやさしい味がして、体を 温めてくれます。			
		主菜 ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ		人参 ほうれん草	キャベツ		サラダ油	26.4				
		副菜 白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆	牛乳	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも ホワイトル ウ(小麦・乳)	バター 生クリーム	25.6				
		その他 牛乳		牛乳					2.9				
23(金)	「栗名月」 十三夜 行事食	主食 栗ごはん					米 もち米 砂糖	くり	799	今日は十三夜です。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。			
		主菜 さばの塩焼き	さば						33.8				
		副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え	みそ		小松菜 人参	もやし かんぴょう	砂糖	ごま	22.2				
		副菜 いものこ汁	豆腐 油揚げ だし かつお節		人参	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油	3.5				
		その他 牛乳		牛乳									
26(月)	たまごに ついて 知ろう	主食 たまごサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		774	たまごサンドには、今日のように ゆでたまごをつぶしてマヨネーズ であえた「たまごペーストタイプ」 や、あつあつの「だし巻きたまご タイプ」もあります。関西ではこ ちらが多いです。たまごサンドは、 朝ごはんにもぴったりです。			
		主菜 // (具)	鶏卵		パセリ	きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)	31.3				
		副菜 大根のマリネ	ハム		人参	大根	砂糖	サラダ油	31				
		副菜 角切り野菜スープ	鶏肉		人参	キャベツ とうもろこ し 枝豆(大豆)	じゃがいも		3.3				
		その他 牛乳		牛乳									
27(火)	ヨーグルト について 知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		918	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を 入れて作った食べものです。骨や 歯を作る元になるカルシウムが ふくまれています。 今日はフルーツと混ぜ合わせま した。			
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく (プ ルーン)	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)	サラダ油	29.1				
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ	人参	きゅうり 大根	ドレッシング(レモン)		22.8				
		その他 フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん バイナッブル もも	砂糖		2.9				
		その他 牛乳		牛乳									
28(水)	おでんの 季節に なりました	主食 ごまわかめごはん		わかめ			米 砂糖	ごま	775	コンビニのおでんが最も売れる のは9月～10月だそうです。涼し くなってくるとおでんが食べた くなるのでしょうか。おでんは、大 根やちくわ、こんぶなどの具を、 おいしいだしでじっくり煮こんだ 料理です。			
		主菜 おでん	生揚げ さつま揚げ ちくわ だしかつお節	昆布	人参	大根	じゃがいも こんにゃく 砂糖		28.8				
		副菜 もやしと豚肉の炒めもの	豚肉		にら	にんにく もやし	でんぶん	サラダ油	17.5				
		その他 りんごゼリー				りんご	砂糖		3.6				
		その他 牛乳		牛乳									
29(木)	輝石祭2日目 給食はありません												
30(金)	かぼちゃ について 知ろう	主食 天井(ごはん)					米		949	かぼちゃを収穫するのは夏です が冬まで保存ができます。かば ちゃの栄養素には、体の調子を 整えてくれるカロテンや食物纖 維が多く含まれています。 今日は、かぼちゃを天ぷらにし ていただきます。			
		主菜 // (いかの天ぷら)	いか				小麦粉 でんぶん	サラダ油	29.8				
		副菜 // (かぼちゃの天ぷら)			かぼちゃ	小麦粉 でんぶん	サラダ油	33.7					
		その他 // (天井のたれ)					砂糖		2.5				
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え	油揚げ	小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま						
		副菜 にらのかきたま汁	豆腐 鶏卵 だしかつ お節		人参 にら	しいたけ	でんぶん						
		その他 牛乳		牛乳									