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。

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	献立	使用食品 （ ）は食品に含まれるアレルゲンです おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもに たんぱく質を多く含む	2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもに カルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもに カロテンを多く含む	4群 その他の野菜 果物 おもに ビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに 炭水化物を多く含む	6群 油脂 おもに 脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
2(月)	さわらについて知ろう	主食 ご飯					米		772	さわらは身がやわらかく、くせの少ない白身魚です。成長すると名前が変わる出世魚で、小さいときはサゴシ、大きくなるとサワラと呼ばれます。焼き魚や西京焼きにしてもおいしい魚です。
		主菜 さわらの西京焼き	さわら みそ（ゼラチン）				砂糖		33.8	
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布		キャベツ きゅうり		ごま油	20	
		副菜 のっぺい汁	だしかつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋 でん粉		2.1	
		その他 牛乳		牛乳						
4(水)	旬を味わおうさつまいも	主食 主菜 中華丼（ご飯）					米		860	さつまいもの収穫時期は秋です。掘りたてよりも、しばらく貯蔵した方が甘みが増し、おいしくなります。今日は、さつまいもを大学いもにしました。
		〃（具）	豚肉 なると いか		人参 チンゲンサイ	しいたけ たけのこ 白菜	でん粉	サラダ油 ごま油	29.9	
		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	20.9	
		その他 大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	サラダ油 ごま	2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
5(木)	手作りミートボールを味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		807	今日のミートボールは、給食室で手作りしました。ハンバーグの様にオーブンで焼いて作ったミートボールを、トマト煮へ最後に加えました。具だくさんのトマト煮をよく味わって食べてください。
		チョコクリーム					チョコクリーム(乳・カカオ)		30.4	
		主菜 手作りミートボールのトマト煮	赤いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ（プルーン）	じゃがいも パン粉	サラダ油	23.9	
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			人参	キャベツ とうもろこし		サラダ油	3.2	
		その他 牛乳		牛乳						
6(金)	いい歯の日献立	主食 もち玄米ご飯					米 もち米		886	11月8日は『いい歯の日』です。しっかりかむと、食べ物が細かくなってだ液と混ざり、消化を助けます。また、よくかむことは、脳への刺激にもなります。 ごはんのプチプチ、揚げ物のカリカリなど、食感も楽しんでみてください。
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ（3本）	大豆	カラフトししゃも(魚卵)		（プルーン）	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油	33.1	
		副菜 切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ だしかつお節		人参 さやいんげん	切干大根 しいたけ	砂糖	サラダ油	26.3	
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		人参 小松菜	ねぎ			2.8	
		その他 牛乳		牛乳						
9(月)	たくあんについて知ろう	主食 主菜 お魚丼（ご飯）					米		822	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本の漬け物です。黄色くてカリカリとした食感が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬に備え、多くの家庭で作っていました。 千切りにして、野菜と和えて食べるとおいしいです。
		〃（具）	まぐろ			生姜 枝豆(大豆)	しらたき 砂糖		30.2	
		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			24.7	
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	里芋	ごま	2.9	
		その他 梨				梨				
		その他 牛乳		牛乳						
10(火)	県産乳で作ったヨーグルトについて知ろう	主食 主菜 スパゲティーナポリタン（麺）					スパゲティー	サラダ油	862	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。乳酸菌のはたらきでおなかの調子をととのえ、カルシウムやたんぱく質もとれます。すっぱさは発酵によるものです。はちみつや果物と合わせてもおいしく食べられます。
		〃（ソース）	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	36.2	
		主菜 オムレツ	卵				でん粉	サラダ油	26.6	
		副菜 角切り野菜のスープ			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 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
11(水)	本場四川風の麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯					米		855	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ごはんの上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ごはんにかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さよりひかえめにしてありますが、作り方は全く同じです。
		主菜 えびシューマイ（3個）	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	サラダ油	35.1	
		主菜 四川風マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ			にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油	26	
		副菜 チンゲンサイともやしのナムル			チンゲンサイ 人参	もやし		ごま油	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
12(木)	ブロッコリーについて知ろう	主食 黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		757	ブロッコリーは、寒い時期に甘みが増します。ブロッコリーに含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。茎の部分もおいしく食べられるので、給食では捨てずに使っています。
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	たら	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油	35.4	
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参	きゅうり とうもろこし		サラダ油	23.7	
		副菜 キャベツのスープ	ウインナー		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	3.5	
		その他 牛乳		牛乳						
13(金)	海藻について知ろう	主食 主菜 ひき肉と豆のカレーライス（麦ご飯）					米 大麦		928	海藻サラダに使われる昆布とわかめは、海で育つ海藻です。食物せんいが多く、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。昆布は、食べるだけでなく、汁物や煮物のだしをとるのにも使われます。
		〃（カレー）	牛肉 豚肉 レンズ豆 白いんげん豆		トマト 人参	にんにく 玉ねぎ	カレールウ（小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ）	サラダ油	33.1	
		副菜 海藻とこんにゃくのサラダ		昆布 わかめ		きゅうり 大根	こんにゃく ドレッシング(レモン)		26.8	
		その他 ラ・フランスゼリー				洋梨	砂糖		3.1	
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g 塩分2.5g未満

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。

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	献立	使用食品 （ ）は食品に含まれるアレルゲンです おもに 体の組織をつくる あか 1群 魚・肉・卵 大豆製品 おもにたんぱく質を多く含む	2群 牛乳・乳製品・小魚 海そう おもにカルシウムを多く含む	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜 おもにカロテンを多く含む	4群 その他の野菜 果物 おもにビタミンCを多く含む	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖 おもに炭水化物を多く含む	6群 油脂 おもに脂質を多く含む	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
16(月)	秋の地産地消ウィーク①	主食 いちごトースト		練乳		いちご	パン(小麦・乳)		802	今日のいちごトーストは、県産とちあいかのピューレと練乳を混ぜ、県産小麦ゆめかおりを使った食パンに塗って焼きました。
		主菜 しもつけ鶏のクリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダ油	31.8	
		副菜 白菜のサラダ			パプリカ	白菜 きゅうり	ドレッシング		26.8	
		その他 牛乳		牛乳					2.8	
17(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食 ご飯					米		916	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。 今日は、栃木県産の卵を使った玉子焼き、栃木県と下野市でとれた野菜や栃木県産の豚肉を使った献立です。よく味わって食べてください。
		主菜 かんぴょう入り豚すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		春菊	ねぎ 白菜 しいたけ かんぴょう	しらたき 砂糖	サラダ油	34.5	
		主菜 とちまるくん厚焼きたまご	卵 だしかつお節				砂糖 でん粉	サラダ油	30.2	
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ		人参	ごぼう きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング(大豆)	2.3	
		その他 りんご				りんご				
		その他 牛乳		牛乳						
18(水)	秋の地産地消ウィーク③	主食 ご飯					米		777	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 モロの和風ねぎソースがけ	モロ だしかつお節			生姜 にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	33.5	
		副菜 ほうれん草ともやしのお浸し	かつお節		ほうれん草 人参	もやし			18.7	
		副菜 なめこ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		人参	なめこ ねぎ			2.7	
		その他 牛乳		牛乳						
19(木)	秋の地産地消ウィーク④&しもつけいっぱいday	主食 ご飯					米		880	今日は、下野市産の鶏肉を使っています。栃木県が生産量全国第1位のかんぴょうと、県産の湯波や野菜を組み合わせた、栃木の食材を味わう献立です。
		主菜 しもつけ鶏のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ			生姜			36.4	
		副菜 かんぴょうのきんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう かんぴょう	砂糖	サラダ油 ごま	28.5	
		副菜 湯波のたまごとじ	だしかつお節 ゆば(大豆) 卵			玉ねぎ ねぎ	でん粉		2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
20(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 ご飯					米		768	栃木県は、畜産業も盛んで、養豚は全国8位です。県北地域を中心に行われています。「とちぎゆめポーク」、「千本松豚」、「日光ホワイトポーク」、「サツキポーク」、「ヤシオポーク」などのブランド豚があります。
		主菜 テジプルコギ	豚肉		にら	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ		ごま油 ごま	30	
		副菜 もやしときゅうりのキムチ和え			人参	もやし きゅうり (りんご)		ごま油	22.7	
		副菜 豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参 小松菜	ねぎ			2.3	
		その他 牛乳		牛乳						
24(火)	和食の日 だしを味わおう	主食 ご飯					米		802	みそ汁に、目立たないけれどとても重要な働きをしてくれるのがだしです。今日のみそ汁は、給食室でかつお節を煮出して、だしをとりました。だしのうま味は、塩分を控えてもおいしく食べるのに役立ちます。
		主菜 さばの塩焼き	さば						32.8	
		副菜 ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれん草 人参	白菜	砂糖	ごま	20.3	
		副菜 さつまいものみそ汁	豚肉 だしかつお節 みそ		人参	大根 しめじ ねぎ	こんにゃく さつまいも	サラダ油	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
25(水)	チンゲン菜について知ろう	主食 主菜 和風ビビンバ丼（ご飯）					米		842	チンゲン菜は、カルシウムや鉄、食物せんいのほか、β-カロテンを含みます。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、油といっしょにとると吸収されやすくなります。
		〃（具）	牛肉 豚肉 油揚げ			にんにく 生姜 ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	30.2	
		副菜 もやしと小松菜の中華サラダ			小松菜 人参	もやし		ごま油	23.6	
		副菜 中華風たまごとコーンのスープ	卵		人参 チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ	でん粉		2.3	
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
26(木)	フルーツクリームサンドについて知ろう	主食 フルーツクリームサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		841	今日のクリームサンドは、クリームに、みかん・パイナップル・黄桃の缶詰を混ぜました。缶詰の果物の甘さを生かし、少量の砂糖を加えて仕上げています。
		〃（クリーム）		牛乳		パイナップル みかん もも	砂糖	クリーム	31.1	
		主菜 ポトフ	ベーコン 鶏肉		人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	じゃがいも		28.9	
		副菜 キャベツとツナのサラダ	まぐろ		人参	キャベツ きゅうり	ドレッシング(生レモン・生ライム・生ゆず)		2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
27(金)	生揚げについて知ろう	主食 ご飯					米		880	生揚げは、厚揚げとも呼ばれます。豆腐を厚めに切って油で揚げ、外側は香ばしく、中には豆腐のやわらかさが残るように作ります。今日は、みそ汁にしていただきます。
		主菜 和風ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉 大豆			しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	サラダ油	34.5	
		副菜 ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ だしかつお節	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油	26.8	
		副菜 大根と生揚げのみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		人参 大根の葉	大根			3.1	
		その他 牛乳		牛乳						
30(月)	にらについて知ろう	主食 ご飯					米		886	みそ汁に使われているにらは、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜 ごぼう	でん粉 砂糖	サラダ油	36.1	
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	のり	小松菜 人参	もやし			22.5	
		副菜 にらとたまごのみそ汁	だしかつお節 卵 みそ		人参 にら		じゃがいも でん粉		2.7	
		その他 牛乳		牛乳						

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g 塩分2.5g未満