

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。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです

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	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
			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			
			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			
1(月)	新米の季節です	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(2尾) 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛乳	大豆	カラフトししゃも	にんじん	(りんご)	米 小麦粉 パン粉 でんぷん	サラダ油	836 kcal 31.0 g 23.3 g	給食のお米は今日から今年度収穫したお米、新米に変わります。その年に収穫された新しいお米を新米といいます。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。ご飯の味をかみしめて味わってみてくださいね。	
2(火)	本場四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 えびシューマイ(3個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 キャベツの即席漬け その他 牛乳	えび たら	豆腐 みそ 豚肉	にんにく ねぎ	たまねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	サラダ油	868 kcal 35.2 g 26.2 g	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ご飯の上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さがやわらぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さより控えめにしています。	
4(木)	きのこを味わおう	主食 きのご飯(ご飯) 副菜 // (具) 主菜 厚焼きたまご 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ	鶏卵	にんじん	ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ	砂糖 でんぷん	サラダ油	830 kcal 30.6 g 23.2 g	日本は暖かく雨が降るため、きのこが育つのに適しています。日本で食べることができるきのこは180種類くらいで、そのうち店で売られているのは約20種類だそうです。今日のご飯には、風味や食感が違う3種類のきのこが使われています。味わいながら食べましょう。	
5(金)	旬を味わおう柿	主食 ご飯 主菜 ほっけのかすみ漬け焼き 副菜 ほうれん草ののり和え 副菜 切り干し大根の煮付け その他 柿 その他 牛乳	ほっけ みそ		ほうれん草	もやし	砂糖 酒かす	ごま	771 kcal 31.0 g 15.3 g	柿は、果物には含まれることが少ないカロテンが多く含まれ、ビタミンCも豊富なため感染症予防にも役立ちます。ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すれば1週間ほど持ちますが、常温だと2日ほどでやわらかくなります。収穫後に寝かせることで熟すわけではないので、購入したら早めに食べましょう。	
8(月)	にっこり梨を味わおう	主食 はちみつパン 主菜 さつまいものシチュー 副菜 ほうれん草とツナのサラダ その他 にっこり梨 その他 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	パン(小麦・乳) 砂糖 はちみつ	さつまいも ホワイトトルウ(小麦・乳)	サラダ油	873 kcal 30.0 g 27.8 g	「にっこり梨」は、栃木県で開発した梨で、豊水(ほうすい)と新高(にいたか)という品種を掛け合わせて誕生しました。1個が大きく、中には1kgを超えるものもあります。観光地として知名度の高い「日光」と、梨を中国語で「りー」ということから、「にっこり」と名付けられました。
9(火)	いい歯の日 献立	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 えのきとじゃこのかみかみサラダ 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	ちりめんじゃこ	にら	しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油	861 kcal 34.0 g 23.9 g	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむことで、食べ物を細かくし、だ液と混ぜ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。食後は歯みがきもしっかり行い、年をとってから自分の歯でおいしく楽しく食事をとれるようにしましょう。	
10(水)	旬を味わおう大根	主食 ご飯 主菜 さばの香味焼き 副菜 きゅうりとわかめの酢の物 副菜 豚肉と大根の煮物 その他 牛乳	さば		にんじん さやいんげん	ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま	808 kcal 34.0 g 23.4 g	お店に一年中並んでいる大根。今の季節に収穫される大根は、夏に種をまいて成長したもので、甘くてとともみずみずしいのが特長です。これからの季節、どんどんおいしくなる大根の柔らかさと甘みを味わえる煮物です。	
11(木)	給食の人気メニュー ココア揚げパン	主食 ココア揚げパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 白菜のフレンチサラダ その他 牛乳	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳) 砂糖	じゃがいも 砂糖 ルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油 ココア	841 kcal 31.4 g 30.4 g	今日は人気メニューのココア揚げパンです。給食室でからりと揚げたパンに、2種類のココアをブレンドして作る甘さ控えめの特製パウダーをひとつひとつまぶします。ココアをこぼさないよう食べてください。
12(金)	ほうれん草はこれからが旬	主食 和風ビビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 ほうれん草ともやしのナムル 副菜 豆腐入りわかめスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	牛肉 豚肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	もやし	にんにく しょうが ごぼう	しらたき 砂糖	サラダ油	805 kcal 32.9 g 23.9 g	家庭科の授業で旬について学習しました。一年中店に並ぶほうれん草ですが、旬の時期のほうれん草は特に栄養が豊富です。カロテン、ビタミンC、無機質、特に鉄分は野菜の中でもトップクラスです。成長期のみなさんには、ぜひ食べてもらいたい野菜のひとつです。
15(月)	秋の地産地消ウィーク ①	主食 ご飯 主菜 ハンバーグ和風ソース 副菜 小松菜とコーンのソテー 副菜 かんぴょうとかぶのたまごスープ その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 玉ねぎ しょうが にんにく レモン	砂糖 でんぷん		822 kcal 31.8 g 23.2 g	今週は下野市や栃木県の農畜産物を味わう「秋の地産地消ウィーク」です。今日のハンバーグのソースは、甘みを増しておいしくなった大根を使いました。スープには、柔らかいかぶに県産の卵、下野市産のかんぴょうを使っています。	

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。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです

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	献立	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ		
			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				
			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				
16(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食 ご飯 主菜 さけの茂木みそ焼き 副菜 にらともやしの酢じょうゆ和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	さけ みそ		にら	もやし	米	砂糖	ごま油 ごま	754 kcal 34.7 g 17.6 g	のっぺい汁は栃木県の郷土料理で、日本各地に似た料理が伝わっています。里いもや、にんじん、こんにゃく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみをつけて作ります。 さけの茂木みそ焼きは、栃木県茂木町産のみそが使われています。	
17(水)	秋の地産地消ウィーク③	主食 かんぴょう入り親子丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 野菜とじゃこのからし和え 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏卵		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	玉ねぎ かんぴょう	砂糖 でんぷん		828 kcal 34.5 g 23.5 g	下野市が全国一を誇る特産物であるかんぴょうは、味にくせがないため、どんな料理に合います。 今日定番の親子丼の具に、下野市産かんぴょうを入れました。	
18(木)	秋の地産地消ウィーク④	主食 食パン 巨峰ジャム 主菜 モロフライトマトデミソース 副菜 ブロッコリーのサラダ 副菜 白菜スープ その他 牛乳	モロ 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン(小麦・乳) ジャム(ぶどう)	パン粉 小麦粉 ルウ(小麦・牛肉・豚肉・りんご)	サラダ油	772 kcal 30.7 g 26.5 g	食パンに使われている小麦粉は栃木県産の「ゆめかおり」という品種です。日本は、多くの小麦を外国からの輸入に頼っています。日本の農業を応援するために国産の小麦粉を使用していきたいですね。 ジャムには、栃木市大平で採れた巨峰が使われています。	
19(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 ご飯 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 にらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	チーズ		しょうが 大根(みかん レモン)	米	サラダ油	ごま油	801 kcal 34.1 g 20.0 g	「秋の地産地消ウィーク」最終日は、県産の豚肉と大根おろしをポン酢で味付け、チーズでまとめた料理です。栃木県は養豚も盛んで、県内各地でさまざまなブランド豚が飼育されています。	
22(月)	いわし鯛について知ろう	主食 ご飯 主菜 いわしのフライ 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 根菜のごま汁 その他 チーズ その他 牛乳	いわし 大豆			(りんご)	パン粉 小麦粉	サラダ油		882 kcal 35.5 g 28.3 g	漢字では魚へんに弱くと書くくらい、鮮度が落ちやすいいわしですが、とても栄養豊富な魚です。特に鉄分は豊富で、骨ごと食べられるような料理に向くためカルシウムもとれます。また、脳の活性化にも関わるDHAが豊富です。フライや煮付け、手軽に缶詰などでいただくきましょう。	
24(水)	和食の日献立	主食 ご飯 主菜 さんまの梅煮 副菜 小松菜とキャベツのごまみそ和え 副菜 里いもといかの含め煮 その他 牛乳	さんま		小松菜 にんじん	キャベツ	米	砂糖 でんぷん	ごま	793 kcal 31.0 g 19.3 g	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、収穫の秋は大切に考えられてきました。和食文化のすばらしさについて知るきっかけの日となるよう、願いが込められています。	
25(木)	フランスの家庭料理ポトフ	主食 チーズサンド(黒糖食パン) // (スライスチーズ) 主菜 ポトフ 副菜 大根ときこのサラダ その他 りんご その他 牛乳		チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	パン(小麦・乳) 黒砂糖		じゃがいも	812 kcal 29.9 g 28.5 g	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの家庭料理です。肉と野菜をじっくりと煮込んでいます。 寒い季節にはポトフのような煮込み料理が体をあたためてくれますね。	
26(金)	豆腐の栄養が凝縮！生揚げ	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳	豚肉			白菜キムチ(りんご)たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油		804 kcal 31.2 g 28.9 g	生揚げは、厚揚げとも呼ばれていて、豆腐を油で揚げたものです。油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るため、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさもあります。煮物、炒め物、汁物、焼きものなど、いろいろな使い方ができる食材です。	
29(月)	たらについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 たらの香草パン粉焼き 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	たら	チーズ	バジル	にんにく	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)		パン粉	オリーブオイル	833 kcal 36.4 g 25.5 g	白身魚のたらは、脂肪が少なく、あっさりとした味なので、焼き物、揚げ物、鍋物などいろいろな料理に使うことができます。 今日、たらの切り身にバジルなどの香草とパン粉、オリーブオイルを混ぜたものをまぶして、オーブンで焼く洋風の料理です。
30(火)	海藻を食べよう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) // (ポークカレー) 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	米 大麦		じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま)	サラダ油	920 kcal 30.0 g 24.4 g	海に囲まれた日本では、昔から海藻を食べてきました。海藻には、カルシウムや鉄が多く含まれます。家庭科でも学習しましたが、カルシウムは体を支える骨や歯を作り、鉄は血液を作ります。 毎日の食事に海藻を取り入れたいですね。