

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					
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	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

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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(月)	新米の季節です	主食 ご飯					米		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が、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。
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(2尾)	大豆	カラフトししゃも		(りんご)	小麦粉 パン粉 でんぷん	サラダ油		
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ だし かつお節	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		副菜 豚汁	豚肉 だし かつお節 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
2(火)	本場四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯					米		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。
		主菜 えびシューマイ(3個)	えび たら			たまねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	サラダ油		
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐 みそ 豚肉			にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 キャベツの即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
4(木)	きのこを味わおう	主食 きのご飯(ご飯)					米		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。
		副菜 // (具)	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ	砂糖	サラダ油		
		主菜 厚焼きたまご	鶏卵				砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	小松菜	ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
5(金)	旬を味わおう 柿	主食 ご飯					米		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。
		主菜 ほっけのかすみ漬け焼き	ほっけ みそ				砂糖 酒かす	ごま		
		副菜 ほうれん草ののり和え		のり	ほうれん草	もやし				
		副菜 切り干し大根の煮付け	さつま揚げ 油揚げ だし かつお節		にんじん さやいんげん	切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油		
		その他 柿				柿				
8(月)	にっこり梨を味わおう	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) 砂糖 はちみつ		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。
		主菜 さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	さつまいも ホワイトトルウ(小麦・乳)	サラダ油		
		副菜 ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ		ほうれん草 にんじん	きゅうり		サラダ油		
		その他 にっこり梨				梨				
		その他 牛乳		牛乳						
9(火)	いい歯の日 献立	主食 ご飯					米		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。
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 えのきたけとじゃこのかみかみサラダ		ちりめんじゃこ	にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油		
		副菜 キャベツと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん	キャベツ ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
10(水)	旬を味わおう 大根	主食 ご飯					米		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。
		主菜 さばの香味焼き	さば			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖			
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉 だし かつお節		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
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		脱脂粉乳			パン(小麦・乳) 砂糖	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。
		主菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご)	サラダ油		
		副菜 白菜のフレンチサラダ			パプリカ	白菜 きゅうり レモン		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
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)					米		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。
		主菜 // (具)	牛肉 豚肉 油揚げ			にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油		
		副菜 ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま油		
		副菜 豆腐入りわかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ		ごま		
		その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
15(月)	秋の地産地消ウィーク ①	主食 ご飯					米		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。今日のはんバーグのソースは、甘みを増しておいしくなってき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。
		主菜 はんバーグ和風ソース	鶏肉 豚肉 大豆			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			
		副菜 小松菜とコーンのソテー	ウインナー		にんじん 小松菜	とうもろこし キャベツ		サラダ油		
		副菜 かんぴょうとかぶのたまごスープ	鶏卵		にんじん かぶの葉	かぶ かんぴょう	でんぷん			
		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。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです					
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	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

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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
16(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食 ご飯					米		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。
		主菜 さけの茂木みそ焼き	さけ みそ					砂糖		
		副菜 にらともやしの酢じょうゆ和え			にら	もやし		ごま油 ごま		
		副菜 のっぺい汁	だしかつお節 豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		こんにゃく 里いも でんぶん		
		その他 牛乳		牛乳						
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)					米		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。今日は定番の親子丼の具に、下野市産かんぴょうを入れました。
		主菜 // (具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ かんぴょう	砂糖 でんぶん			
		副菜 野菜とじゃこのからし和え		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	白菜				
		副菜 豆腐となめこのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	なめこ ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
18(木)	秋の地産地消ウィーク④	主食 食パン 巨峰ジャム					パン(小麦・乳)		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。
		主菜 モロフライトマトデミソース	モロ 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 小麦粉 ルウ(小麦・牛肉・豚肉・りんご)	サラダ油		
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		副菜 白菜スープ	ウインナー		にんじん	白菜 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
19(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 ご飯					米		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。
		主菜 豚肉のチーズおろし煮	豚肉	チーズ		しょうが 大根(みかん レモン)		サラダ油		
		副菜 かんぴょうの昆布和え		昆布	にんじん	かんぴょう きゅうり		ごま油		
		副菜 にらとたまごのみそ汁	だしかつお節 鶏卵 みそ		にら にんじん			じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳						
22(月)	いわし 鯛について 知ろう	主食 ご飯					米		882 kcal 35.5 g 28.3 g	漢字では魚へんに弱くと書くらしい、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きます。
		主菜 いわしのフライ	いわし 大豆			(りんご)	パン粉 小麦粉	サラダ油		
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え	まくろ節		にんじん	たくあん もやし きゅうり				
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ		里いも ごま		
		その他 チーズ		チーズ						
24(水)	和食の日 献立	主食 ご飯					米		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。
		主菜 さんまの梅煮	さんま			しそ 梅	砂糖 でんぶん			
		副菜 小松菜とキャベツのごまみそ和え	みそ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		副菜 里いもといかの含め煮	だしかつお節 いか		にんじん さやいんげん	大根 しいたけ	里いも 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
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)					パン(小麦・乳) 黒砂糖		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。
		主菜 ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	じゃがいも			
		副菜 大根ときこのサラダ	鶏肉			大根 きゅうり しめじ	砂糖	サラダ油 ごま油		
		その他 りんご				りんご				
		その他 牛乳		牛乳						
26(金)	豆腐の栄養が凝縮! 生揚げ	主食 キムタクご飯	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。
		主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き	生揚げ みそ		パセリ	とうもろこし		ドレッシング(大豆)		
		副菜 ワンタンスープ	鶏肉		にんじん にら	もやし ねぎ	ワンタン(小麦)	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
29(月)	たらについて 知ろう	主食 食パン チョコクリーム					パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)		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。 今日は、たらの切り身にパセリ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。
		主菜 たらの香草パン粉焼き	たら	チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	オリーブオイル		
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油 アーモンド		
		副菜 ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも マカロニ			
		その他 牛乳		牛乳						
30(火)	海藻を食べよう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		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。
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく		サラダ油		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		きゅうり キャベツ		ドレッシング(レモン)		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						