

11月

給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター（中）

※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
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

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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
1(水)	新米の季節です	主食 ご飯 主菜 さんまの梅煮 副菜 にとりもやしの和え物 副菜 さつま汁 その他 牛乳					米		806 29.4 22.5 2.4	その年に収穫された新しいお米を新米といいますが。給食では今月から新米に変わります。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。
2(木)	畑の肉大豆	主食 黒糖食パン ソフトチーズ 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにゃくサラダ その他 はちみつレモンゼリー その他 牛乳		チーズ	大豆 豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳) 黒砂糖 じゃがいも プラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) 砂糖 こんにゃく ドレッシング(レモン)	893 32.8 22.7 2.9	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウムなどの無機質や、おなかの掃除をする食物繊維もたくさん含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。
6(月)	旬を味わおうほうれん草	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 にとり豆腐のみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 レバー		ほうれん草 にんじん	もやし	しょうが ねぎ	米 てんぷん 砂糖 サラダ油	885 34.9 27.9 2.8	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。
7(火)	生揚げについて知ろう	主食 キムチチャーハン 主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き 副菜 わかめスープ その他 牛乳	鶏卵 豚肉		にんじん	にんにく キムチ(りんご) ねぎ	米	サラダ油 ごま油	807 33.3 32.0 4.0	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せん。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。
8(水)	いい歯の日献立	主食 もち玄米ご飯 主菜 子持ちカラフトシヤモフライ(3尾) 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳		大豆 カラフトシヤモ	にんじん	切り干し大根 いたけ	米 玄米 パン粉 小麦粉	サラダ油	856 30.6 22.0 3.0	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食事をとれるようにしましょう。
9(木)	毎日出る牛乳	主食 食パン 巨峰ジャム 主菜 ハンバーグりんごソース 副菜 ごぼうとツナのサラダ 副菜 白菜のコンソメスープ その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	しょうが 玉ねぎ りんご レモン	米 小麦(乳)	ジャム(ぶどう) てんぷん 砂糖 サラダ油 サラダ油 ドレッシング(大豆) ごま サラダ油	809 33.1 29.5 3.6	毎日のように給食に登場する牛乳には、カルシウムが多く含まれていて、骨や歯を作る材料となります。寒くなると牛乳が飲みにくくなるので、一気飲みにならないように、いただきますの後すぐにストローを刺して、少しずつ飲むようにしましょう。
10(金)	海藻と小魚でカルシウム	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 両毛酪農ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	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	932 30.4 26.1 3.0	歯や骨を作るのに重要な無機質がカルシウムです。マグネシウムやリンと結合して歯や骨を作ります。海藻と小魚が入ったサラダでカルシウムをしっかりとりましょう。
13(月)	秋の地産地消ウイーク①	主食 しもつけかんぴょう豚丼(ご飯) // (具) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし 梅(りんご)	米 砂糖 てんぷん しらたき		846 30.3 25.8 3.0	今週は、下野市や栃木県の農畜産物をたくさん使った「秋の地産地消ウイーク」です。栃木県は県内をはじめ首都圏の食糧供給基地として重要な役割を果たしています。下野市が日本一の生産量を誇るかんぴょうは、味にくせがないため、いろいろな料理に合います。今日は、豚丼の具に使いました。
14(火)	秋の地産地消ウイーク②	主食 はちみつパン 鶏肉のフレッシュトマトソースかけ(チキンステーキ) // (フレッシュトマトソース) 副菜 角切り野菜スープ その他 にっこり梨 その他 牛乳	鶏肉		トマト	にんにく レモン	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖 じゃがいも	砂糖 オリーブオイル	840 32.9 28.8 2.6	今日の給食は、下野市内のトマト農場と飲食店のコラボメニューです。株式会社誠和(せいわ)が栽培したトマトを使ったレンジを、自治医大駅近くのイタリア料理店「ラ・カルモ」のシェフが考えてくれました。味わいながら食べましょう。
15(水)	秋の地産地消ウイーク③	主食 ご飯 主菜 モロの和風ねぎソース 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳	モロ だしかつお節		にんじん	しょうが にんにく ねぎ	米 てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	807 34.5 20.1 2.9	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。

11月

給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター（中）

※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ゲンです

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
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

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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
16(木)	秋の 地産地消 ウィーク④	主食 ご飯					米		762	スタミナ野菜の代表格のには、カルシウムやカリウム、鉄、ビタミンなどの栄養が豊富な緑黄色野菜です。独特のにおい成分は硫化アリルで、消化酵素の分泌を活発にし、ビタミンB1の吸収を高め糖質をエネルギーに変えるのに役立ちます。栃木県の生産量は、高知県に次ぐ全国2位です。
		主菜 豚肉のチーズおろし煮	豚肉	チーズ		しょうが 大根	ドレッシング(みかん・レモン)	サラダ油	34.1	
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつお節		小松菜	もやし えのきたけ			19.3	
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		にんじん にはら	玉ねぎ 白菜 ねぎ			2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
17(金)	秋の 地産地消 ウィーク⑤	主食 ご飯					米		834	今日の鶏肉は、下野市国分寺地区産の鶏肉を使用しています。和え物や汁物にも、小松菜、にんじん、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ、里いもなど栃木県産・下野市産の食材がたくさん使われています。
		主菜 鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ			しょうが		ごま	33.6	
		副菜 小松菜とキャベツのからし和え			小松菜 にんじん	キャベツ			26.1	
		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 てんぷん		2.0	
		その他 牛乳		牛乳						
20(月)	あじに ついて 知ろう	主食 ご飯					米		840	あじは、くせがなくうま味がある魚で、味がいいから「あじ」という名前になったという説もあるくらいです。目が大きくて尾びれのところに「ぜいご」と呼ばれるギザギザしたとげのあるうろこがついているのが特徴です。
		主菜 アジフライ(2尾)	あじ				小麦粉 パン粉	サラダ油	30.1	
		副菜 切干大根の酢醤油和え			にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	23.2	
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し わかめ	ほうれん草	ねぎ			3.0	
		その他 牛乳		牛乳						
21(火)	食事 マナーを 知ろう 「あいさつ」	主食 ミニ米粉パン					米粉パン(小麦・乳)		892	皆さんは、学校だけではなく、家でもきちんと食事のあいさつをしていますか？食事の前や食事の後のあいさつには、食事を用意してくれる人たちや生き物への感謝の意味があります。心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。
		主食 スパゲティミートソース(めん)					スパゲティ	サラダ油	35.6	
		主菜 // (ミートソース)	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ		サラダ油	26.6	
		副菜 彩り野菜のサラダ			パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油	2.4	
		その他 牛乳		牛乳						
22(水)	ピリッと 辛い 四川風 マーボー 豆腐	主食 ご飯					米		877	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 四川風マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ			にんにく ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油	35.1	
		主菜 ならまんじゅう(2個)	豚肉 大豆		にはら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油	25.9	
		副菜 バンサンスー			にんじん	もやし きゅうり	砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
24(金)	和食の日 献立	主食 ご飯					米		807	日本の豊かな自然から生まれた食文化。そんな「和食」が「和食;日本人の伝統的な食文化」として平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食の日」は和食文化について考える日です。
		主菜 鮭の九州醤油焼き	さけ			にんにく しょうが			37.8	
		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	さやいんげん にんじん	れんこん	砂糖	サラダ油	18.6	
		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	こんにゃく じゃがいも	サラダ油	2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
27(月)	八宝菜 について 知ろう	主食 ご飯					米		815	八宝菜は中華料理の一種です。八宝菜の「八」は「8種類」ではなく「たくさん」という意味です。同じように「五目」というのも「たくさん」を指します。また、「菜」には「おかず」という意味があります。
		主菜 ポークシューマイ(3個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 てんぷん 砂糖		37.2	
		主菜 八宝菜	豚肉 えび いか うずらの卵		にんじん	しょうが キャベツ しいたけ たけのこ 枝豆(大豆)	てんぷん	サラダ油	19.0	
		副菜 わかめとえのきたけのスープ		わかめ	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	はるさめ	ごま	2.9	
		その他 牛乳		牛乳						
28(火)	さつまいも について 知ろう	主食 マグロカツバーガー(丸パン)					パン(小麦・乳)		888	さつまいもの収穫時期は秋です。穫れたてがおいしいとは限らず、しばらく貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が甘みが増してホクホクとしたおいしいさつまいもになります。今日は、さつまいもをシチューでいただきます。
		主菜 // (マグロカツ)	まぐろ 大豆			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油	32.0	
		主菜 // (ポイルキャベツ)				キャベツ			29.5	
		副菜 // (小袋ソース)				(りんご)			3.0	
		副菜 さつまいもの秋味シチュー	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	さつまいも ホホワイトウ(小麦・乳)	サラダ油		
その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖					
その他 牛乳		牛乳								
29(水)	里いも といかの 含め煮で 和食のお いしさを 味わおう	主食 ご飯					米		781	煮物は、和食の中でも野菜や肉、魚などを煮汁の中で加熱してじっくり味を染み込ませる料理方法です。秋から旬を迎える里いもと大根をいかにいっしょに時間をかけて煮含めました。いかに出るうまみとかつおだしが、少し甘めの煮汁と合わせると全体を奥深い味わいに変えてくれます。
		主菜 さばのねぎみそ焼き	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		37.5	
		副菜 ほうれん草ののり和え		のり	ほうれん草	もやし			16.9	
		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		2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
30(木)	卵の生産 に ついて 知ろう	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖		832	卵は今まで「物価の優等生」とされ価格が安定していましたが、昨年8月から価格が高騰しています。世界情勢の影響を受けた飼料価格の高騰と、鳥インフルエンザの流行により1700万羽以上の鶏が殺処分になったことによります。卵の生産量が減少し品薄状態が続きましたがようやく生産が戻りつつあります。
		主菜 ツナマヨオムレツ	鶏卵 まぐろ				砂糖 てんぷん	ドレッシング(大豆・ゼラチン) サラダ油	33.0	
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし	ドレッシング(レモン)		30.0	
		副菜 角切野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根 枝豆(大豆)		サラダ油	3.8	
		その他 チーズ		チーズ						
その他 牛乳		牛乳								