10月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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ゲンです

日曜	今日の給食のねらい	献立	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	おもに 体の組織をつくる あか 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	おもに 体の調子を整える みどり 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	おもにエネルギーになる きいろ 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
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	793 32.8 28.7 2.5	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ので、おやつにもおすすめです。
		主菜 副菜 ポトフ	鶏肉		人参 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも			
		副菜 こんにゃくと野菜の手作りノンオイルドレッシングサラダ			ほうれん草 人参	キャベツ にんにく	こんにゃく 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
2(金)	旬を味わおうきのこ	主食 下野市産米のご飯					米		812 32.4 24.2 2.7	きのこは、パンを作る時に使われる「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。食べられるきのこは、約180種類あるそうです。今日は、しめじ・えのきたけ・なめこを使った、煮干しだしのみそ汁です。
		主菜 さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん			
		副菜 野菜炒め	豚肉		人参	キャベツ たけのこ 玉ねぎ		ごま油		
		副菜 きのこのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	人参	大根 ねぎ しめじ えのきたけ なめこ				
		その他 牛乳		牛乳						
5(月)	これからどんどんおいしくなる「大根」	主食 鶏そぼろいりたまご丼（下野市産米のご飯）					米		805 31.6 23.4 3.4	大根は、一年中お店に並んでいる野菜ですが、その中でも特においしくなる季節は秋から冬です。この季節に採れる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特長です。辛味も少ないので、生でもおいしく食べられます。
		主菜 〃 （具）	鶏卵 鶏肉	だし昆布		生姜	砂糖 でんぷん	サラダ油		
		副菜 キャベツの即席漬け			人参	キャベツ きゅうり		ごま		
		副菜 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参 チンゲン菜	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 下野市産米のご飯					米		866 30.2 25.6 1.4	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って作ります。
		主菜 ぶりのみそ漬けフライ	ぶり みそ				砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしのごま和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま		
		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		
		その他 牛乳		牛乳						
7(水)	ハヤシライスを味わおう	主食 秋のオムハヤシライス(下野市産米のご飯)					米		915 30.5 30.6 3.2	ハヤシライスは明治時代の初めのころ、横浜や神戸の洋食屋さんで出されたといわれています。大正時代にはカレーライスとともに、全国に広がり多くの人に食べられるようになりました。今日は、豚肉を使って作るハヤシルゥをオムレツと一緒に食べましょう。
		主菜 副菜 〃 （ハヤシルウ）	豚肉		人参 (トマト)	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	ブラウンルウ(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆・トマト)	サラダ油		
		主菜 〃 （オムレツ）	鶏卵 鶏肉		(トマト)	玉ねぎ	てんぷん	サラダ油		
		副菜 ほうれん草とポテトのサラダ			ほうれん草 人参	キャベツ	じゃがいも	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
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)		781 30.1 24.5 3.3	「五感」とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの感覚機能のことを言います。今日は自分で作るフィッシュバーガーです。手でパンをもって、フライやサラダをはさんで口の中に入れて、しっかり噛んで、と「五感」を意識しながら給食を食べてみましょう。
		主菜 〃 （白身魚フライ/ソース）	すけそうだら 大豆			(プルーン・トマト)	パン粉 でんぷん	サラダ油		
		副菜 アーモンドとコーンのサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油 アーモンド		
		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 カレールゥ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)			
		その他 牛乳		牛乳						
9(金)	姿をかえる大豆① 生揚げ	主食 下野市産米の中華五目ご飯	鶏肉		人参	しいたけ たけのこ	米	ごま油 サラダ油	767 32.3 22.7 2.8	大豆は生のままだと固く、消化にも良くないので、加工していろいろな大豆製品に姿をかえて食べられています。今日の生揚げも大豆から作られています。オイスターソースを使って、中華の炒め物を作ります。
		主菜 生揚げと豚肉のオイスター炒め	豚肉 生揚げ（牡蠣）		さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 春雨とチンゲン菜のスープ			人参	ねぎ チンゲン菜	春雨	ごま油 ごま サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
13(火)	チーズタッカルビを知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		778 36.6 19.7 2.6	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、日本で生まれたアレンジ料理です。「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て作ります。ピリッとした辛さは、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・トマト)	砂糖	ごま油		
		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		
		副菜 たまご入りわかめスープ	鶏卵	わかめ	人参	ねぎ	でんぷん	ごま サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
14(水)	姿をかえる大豆② 納豆	主食 下野市産米のご飯					米		754 29.2 17.5 2.4	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作る発酵食品です。生の大豆に比べて消化吸収がよくなり、栄養も増え、おなかの調子も整えてくれます。納豆を50回混ぜてからタレを入れて食べると、口あたりよく納豆を食べられますので良かったら試してみてください。
		主菜 納豆	納豆							
		副菜 小松菜と焼きじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ	でんぷん	ごま油 ごま		
		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		
		その他 牛乳		牛乳						
15(木)	牛乳をきなこ揚げパンと一緒に味わおう	主食 きなこ揚げパン		きなこ			パン(小麦・乳) 砂糖	サラダ油	798 27.9 26.9 3.7	給食では、牛乳が毎日出ます。牛乳には、カルシウムなど、成長期の皆さんにとって大切な栄養がたくさん含まれています。おいしいきなこ揚げパンを食べながら、牛乳もしっかり飲みましょう。
		主菜 ミートボールのカレー煮	豚肉 鶏肉 大豆		人参 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも てんぷん 砂糖 カレールゥ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・トマト)	サラダ油		
		副菜 大根とハムのサラダ	ハム			大根 きゅうり		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
16(金)	秋においしい魚「さんま」	主食 下野市産米のご飯					米		891 29.8 26.8 2.5	さんまは、秋の味覚の1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。昔は秋になるとたくさんとれたさんまですが、今は数が少なくなっています。揚げたさんまに、甘辛だれをからめた"かば焼き"を作ります。
		主菜 さんまのかば焼き	さんま				てんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 キャベツのゆず香り和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング(りんご・ゆず・レモン)		
		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		
		その他 牛乳		牛乳						

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。

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

10月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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ゲンです

日曜	今日の給食のねらい	献立	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 体の組織をつくる あか 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに 体の調子を整える みどり 3群 緑黄色野菜	おもに 体の調子を整える みどり 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる きいろ 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーになる きいろ 6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
			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		
19(月)	しもつけいっぱいday	主食 下野市産米のご飯					米		809	毎月19日の食育の日に合わせた「しもつけいっぱいday」の給食。 今月のおすすめは、下野市産の鶏肉を焼いたものに、かんぴょうやにらを使った特製のタレをかけて作る「下野鶏のソテーかんぴょうソースがけ」です。
		主菜 下野鶏のソテーかんぴょうソースがけ	鶏肉		にら	かんぴょう 玉ねぎ にんにく 生姜（プルーン・トマト）	砂糖 でんぷん	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	25.0	
		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)	いわしを丸ごと食べよう	主食 下野市産米のご飯					米		860	いわしには骨や歯の生成に欠かせないカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。、今日は骨まで軟らかく煮てあるので、丸ごと食べられます。
		主菜 いわしのおかか煮	いわし かつお節				でんぷん 砂糖		35.2	
		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		ごま	22.0	
		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 でんぷん 砂糖		2.5	
		その他 牛乳		牛乳						
21(水)	いんげん豆について知ろう	主食 主菜 下野市産米のチキンライス	鶏肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム（プルーン・トマト）	米	サラダ油	818	今日のポタージュは、じゃがいもや玉ねぎをコンソメスープでやわらかく煮て、すりつぶして作ります。優しい味わいに、体も温まります。とうもろこしや白いんげん豆の、つぶつぶとした食感も一緒に味わってみましょう。
		副菜 キャベツとツナのサラダ	まぐろ		人参	キャベツ		サラダ油	29.6	
		副菜 つぶつぶコーンと白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆	牛乳		玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ（小麦・乳）	サラダ油 生クリーム	23.6	
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 でんぷん		3.0	
		その他 牛乳		牛乳						
22(木)	かぼちゃについて知ろう	主食 ココアトースト		脱脂粉乳			パン(小麦・乳) 砂糖 ココア（カカオ）	バター	839	かぼちゃが収穫されるのは夏ですが、冬まで保存して食べることができます。かぼちゃの栄養素には、体の調子を整えてくれるカロテンや食物繊維が多く含まれています。
		主菜 かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダ油	34.3	
		副菜 キャベツとハムのサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング	29.0	
		その他 牛乳		牛乳					2.8	
23(金)	旬を味わおう里いも	主食 下野市産米のご飯					米		813	里いもは秋から冬にかけて旬を迎え、秋から収穫量が増えていきます。今日は、かつお節でとっただしを使った汁物にしました。ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。
		主菜 さばの葱塩焼き	さば			ねぎ		ごま油	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	22.6	
		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	2.8	
		その他 牛乳		牛乳						
26(月)	おでんがおいしい季節になりました	主食 下野市産米のごまわかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま	760	気温が下がってくると、あたたかいおでんが食べたくなります。今日は、大根やちくわ、こんぶなどの具材を、かつお節からとっただしで、じっくり煮込んで作ります。
		主菜 おでん	生揚げ さつま揚げ ちくわ なると だしかつお節	昆布	人参	大根	じゃがいも こんにゃく 砂糖		30.4	
		副菜 もやしと豚肉の炒め物	豚肉		にら	にんにく もやし	でんぷん 砂糖	サラダ油	17.3	
		その他 牛乳		牛乳					3.8	
27(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）	青粉	人参	キャベツ もやし（りんご・プルーン・トマト）	中華麺	サラダ油	712	今日は皆さんに人気のメニュー、焼きそばです。麺料理は野菜が不足しがちなので、給食ではキャベツや人参、もやしなど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 でんぷん 砂糖	ごま油 サラダ油	33.7	
		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	でんぷん		29.7	
		その他 牛乳		牛乳					4.0	
28(水)	カレーで元気に！	主食 ハンバーグカレーライス(下野市産米の麦ご飯)					米 大麦		957	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲がわいたり、体を温める効果がありますので、寒い日はカレーパウダーを使った料理を食べて元気に過ごしましょう。 今日はポークカレーにハンバーグをトッピングして、いつもよりリッチなカレーを味わいましょう。
		主菜 副菜 〃 （ポークカレー）	豚肉	脱脂粉粉乳	人参	玉ねぎ にんにく（プルーン・トマト）	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・トマト）	サラダ油	30.5	
		主菜 〃 （ハンバーグ）	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	26.4	
		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）	3.1	
		その他 りんごゼリー				りんご	砂糖 でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
29(木)	キャベツをスープで味わおう	主食 デミグラスソースのコロッケバーガー(丸パン)					パン(小麦・乳)		797	今採れているキャベツは、春先に取れる春キャベツと違い、葉がぎゅっとしっかりしていて加熱しても煮くずれしにくい特徴があります。何より、加熱すると甘みがあります。 また、キャベツにはビタミンCが多く含まれていて、健康を守るのに役立ちます。
		主菜 〃 （コロッケ/デミグラスソース）	豚肉 大豆			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・トマト)	サラダ油	31.9	
		副菜 かぶとツナのサラダ	まぐろ		人参	かぶ きゅうり	砂糖	サラダ油	26.3	
		副菜 角切り野菜スープ	鶏肉		人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ			3.3	
		その他 牛乳		牛乳						
30(金)	にらについて知ろう	主食 天丼（下野市産米のご飯）					米		889	にらは、一度植えると刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えます。一番始めに生えるにらを、一番にら、次は二番にらと分けられ、一番にらが一番柔らかいと言われています。今日は、かつお節でだしをとって、かきたま汁を作ります。
		主菜 〃 （いかの天ぷら）	いか				小麦粉 でんぷん	サラダ油	29.1	
		副菜 〃 （かき揚げ）中学校だけ			人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	29.4	
		その他 〃 （天丼のたれ）					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	でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						

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。

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