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
2(月)	さわらについて知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		804	35.3	21.0	1.9	さわらは身がやわらかく、くせの少ない白身魚です。成長すると名前の変わる出世魚で、小さいときはサゴシ、大きくなるとさわらと呼ばれます。焼き魚にしても、フライにしても、おいしく食べられる魚です。
		主菜 さわらのごまみそだれかけ	さわら みそ				砂糖	サラダ油 ごま					
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参	キャベツ きゅうり		ごま油					
		副菜 だしがじっくりしみた野菜がおいしいのっぺい汁	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						
		その他 牛乳		牛乳									
4(水)	旬を味わおうさつまいも	主食 8種類の食材で作る中華丼（下野市産米のご飯）					米		857	30.2	20.7	2.6	さつまいもの収穫時期は秋です。掘りたての時よりも、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、大量のさつまいもを、切って油で揚げたものを、甘いたれを作って大学いもを作ります。
		主菜 〃 （具）	豚肉 なると いか		人参 チンゲン菜	しいたけ たけのこ 白菜	でん粉	サラダ油 ごま油					
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け			人参	大根 きゅうり	砂糖	ごま油					
		その他 大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	サラダ油 ごま					
		その他 牛乳		牛乳									
5(木)	グリルドミートボールを味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		825	30.5	25.4	3.3	今日のトマトソース煮には、ミートボールをオーブンで焼いたものが入っています。オーブンで焼くことで、ミートボールが中はふっくらと外は香ばしくなり、いつもとは違う出来上がりになります。一味違うトマト煮を、じっくり味わってみましょう。
		主食 チョコクリーム					チョコクリーム(乳・カカオ)						
		主菜 グリルド(焼いた)ミートボールで作るトマト煮	赤いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン		人参	玉ねぎ（ブルーン・トマト） にんにく 生姜	じゃがいも でん粉 砂糖	サラダ油					
		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					
		その他 牛乳		牛乳									
6(金)	いい歯の日献立	主食 よくかんで食べようもち玄米ご飯					米 もち米		827	31.9	21.4	3.4	11月8日は『いい歯の日』です。よくかんで食べることで、食べ物が細かくなりだ液と混ざり、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。 もち玄米のプチプチ食感も楽しんで食べましょう。
		主菜 あおさの香るあじフライ/生姜醤油	あじ	あおさ粉		生姜	パン粉	サラダ油					
		副菜 切干大根の煮つけ	さつま揚げ		人参 さやいんげん	切干大根 しいたけ	砂糖	サラダ油					
		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							
		その他 牛乳		牛乳									
9(月)	たくあんについて知ろう	主食 おさかな丼（下野市産米のご飯）					米		805	29.8	24.0	3.0	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本の漬け物です。コリコリとした食感や音が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬に備え、多くの家庭で作られていました。 千切りにして、野菜と和えて食べてもおいしいです。
		主菜 〃 （具）	まぐろ			生姜 枝豆(大豆)	しらたき 砂糖						
		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							
		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					
		その他 牛乳		牛乳									
10(火)	栃木県産牛乳から作られたヨーグルトについて知ろう	主食 主菜 スパゲティナポリタン	ウインナー ハム	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	スパゲティ 砂糖	サラダ油	801	36.1	26.3	3.1	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させて作られる食品です。乳酸菌の働きでおなかの調子を整え、カルシウムやたんぱく質もとれます。すっぱいの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。
		主菜 オムレツ	卵				でん粉	サラダ油					
		副菜 キャベツと枝豆のサラダ			人参	キャベツ 枝豆(大豆)		サラダ油					
		その他 栃木県産牛乳のヨーグルト		ヨーグルト									
		その他 牛乳		牛乳									
11(水)	チンゲン菜を食べよう	主食 下野市産米のご飯					米		861	34.4	26.4	2.6	緑黄色野菜のチンゲン菜。ハウスでも栽培されているので、一年中店頭に並ぶ野菜です。 カロテンやビタミンCを多く含んでいるので、病気への抵抗力を上げるためモリモリ食べてほしい野菜です。今日はもやしと一緒にナムルを作ります。
		主菜 肉シューマイ（2個）	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖						
		主菜 鶏肉と生揚げの甘辛みそ炒め	鶏肉 みそ 生揚げ		人参 ピーマン	ねぎ キャベツ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	サラダ油					
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲン菜 人参	もやし		ごま油					
		その他 牛乳		牛乳									
12(木)	ブロッコリーについて知ろう	主食 人気のはちみつロールパン					パン(小麦・乳) はちみつ		778	36.2	23.3	3.5	ブロッコリーは、寒くなると甘みが増します。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。今日は、とうもろこしや人参と一緒に、酸味を抑えた手作りのドレッシンクで和えてサラダを作ります。
		主菜 白身魚の香草チーズパン粉焼き	たら	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油					
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参	とうもろこし		サラダ油					
		副菜 ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
13(金)	海藻について知ろう	主食 主菜 チキンカレーライス（下野市産米の麦ご飯）					米 大麦		886	27.2	22.4	3.1	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、おなかの調子を整える働きがあります。昆布は、今日のようなサラダなどで食べるだけでなく、汁物や煮物などのだしをとるのにも使われます。
		主菜 〃 （カレー）	鶏肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ（プルーン・トマト）	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナッツ・トマト)	サラダ油					
		副菜 海藻とこんにゃくのサラダ		昆布 わかめ	人参	きゅうり 大根	こんにゃく ノンオイルドレッシング(レモン)						
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖						
		その他 牛乳		牛乳									

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。

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 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		
16(月)	秋の地産地消ウィーク①	主食 下野市産米のご飯					米		897	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。
		主菜 下野市産かんぴょう入り豚すきやき風煮	豚肉 焼き豆腐		春菊 人参	ねぎ 白菜 しいたけ かんぴょう	しらたき 砂糖	サラダ油	35.1	今日は、下野市産のかんぴょうを使ったすき焼き風煮や、栃木県産の卵を使ったたまご焼きなどの献立です。よく味わって食べましょう。
		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)	2.1	
		その他 牛乳		牛乳						
17(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食 栃木県産とちあいかのいちごトースト		練乳		いちご	パン(小麦・乳)		781	今日のいちごトーストは、栃木県産のいちご"とちあいか"のピューレと練乳を混ぜたものを、県産小麦"ゆめかおり"を使った食パンに塗って焼いて作ります。
		主菜 下野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	31.7	
		副菜 白菜のサラダ			黄パプリカ	白菜 きゅうり		ドレッシング(オリーブ)	24.7	
		その他 牛乳		牛乳					2.8	
18(水)	秋の地産地消ウィーク③	主食 下野市産米のご飯					米		773	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせがないので、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。下野市産の食材と一緒に、おいしく味わいましょう。
		主菜 モロの和風ねぎソースがけ	モロ			生姜 にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	33.5	
		副菜 ほうれん草とハムの和え物	ハム		ほうれん草 人参	もやし			18.4	
		副菜 なめこ汁	だしかつお節 豆腐 みそ		人参	なめこ ねぎ			2.6	
		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 下野市産米のご飯					米		861	今日の主菜には、下野市産の鶏肉"下野鶏"が使われています。そして副菜には、栃木県が生産量全国第1位の下野市産のかんぴょうや、、栃木県産の湯波や野菜が使われています。
		主菜 下野鶏の甘みそたれかけ	鶏肉 みそ			生姜	砂糖 でん粉	サラダ油	38.7	
		副菜 下野市産かんぴょうの炒め物	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	24.7	
		副菜 湯波のたまごとじ	だしかつお節 ゆば(大豆) 卵		人参	玉ねぎ ねぎ	でん粉		2.2	
		その他 牛乳		牛乳						
20(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 下野市産米のご飯					米		775	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 デジプルコギ	豚肉		にら 人参	にんにく 玉ねぎ りんご ねぎ		サラダ油 ごま油 ごま	29.7	
		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 にんにく(りんご)		ごま油	23.5	
		副菜 豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参 小松菜	ねぎ 生姜		サラダ油	2.2	
		その他 牛乳		牛乳						
24(火)	和食の日 だしを味わおう	主食 下野市産米のご飯					米		900	みそ汁を作る時に、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、センターでかつお節を使って、だしをとりました。かつお節のだしが具にじっくりしみた"さつま芋のみそ汁"、だしの香りも味わって食べましょう。
		主菜 さばの米粉揚げ香味たれかけ	さば			ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜	米粉	サラダ油 ラー油 ごま油	33.8	
		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	27.6	
		副菜 かつお節のだしがじっくりしみた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	2.0	
		その他 牛乳		牛乳						
25(水)	センターの和風ビビンバがおいしい理由を知ろう	主食 2種類のひき肉と炒めたごぼうがおいしい和風ビビンバ丼（下野市産米のご飯）					米		822	みんなに人気の和風ビビンバ丼。おいしく作るためのポイントをご紹介します。センターズポイントは①ごぼうを油でじっくり炒める→ごぼうの香りが出ておいしさup ②仕上げに生姜・にんにくを、熱くした調理釜に入れて香りをだす。
		主菜 〃 （具）	牛肉 豚肉 油揚げ		人参	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	30.3	
		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	25.7	
		副菜 中華風たまごとコーンのスープ	卵		チンゲン菜	とうもろこし ねぎ	でん粉	サラダ油	2.2	
		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(コッペパン)					パン(小麦・乳)		839	今日のクリームサンドの"フルーツクリーム"は、牛乳を使ったクリームに、みかん・パイナップル・黄桃の缶詰を混ぜて作ります。缶詰の果物の甘さを生かし、砂糖は控えめにしています。
		〃 （クリーム）		牛乳		パイナップル みかん もも	砂糖	クリーム	31.3	
		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		28.6	
		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	砂糖	サラダ油	2.6	
		その他 牛乳		牛乳						
27(金)	生揚げについて知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		871	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を厚めに切って油で揚げ、外側は香ばしく、内側は豆腐のやわらかさが残るように作られています。今日は、大根や人参と一緒にみそ汁にしました。
		主菜 和風ハンバーグ2種類のきのこソースがけ	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	34.1	
		副菜 ひじきの炒め煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油	25.6	
		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		ごま油	3.2	
		その他 牛乳		牛乳						
30(月)	にらについて知ろう	主食 下野市産米のご飯					米		889	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。ふんわりたまごの食感と、にらの香りを味わいましょう。
		主菜 よく噛んで食べよう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	36.0	
		副菜 キャベツともやしの磯香和え	かつお節	のり	人参	キャベツ もやし			22.6	
		副菜 にらとふんわりたまごのみそ汁	だしかつお節 卵 みそ		人参 にら		じゃがいも でん粉		2.6	
		その他 牛乳		牛乳						

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。

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