

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)

※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

爽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。

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(火)	きのこを味わおう	主食 ツナサンド(コッペパン)						パン(小麦・乳)	794 kcal 33.5 g 31.2 g	きのこは、しいたけ・えのきたけ・まいたけ・マッシュルームなどいろいろな種類があります。お腹の中をきれいに掃除する食物繊維や、骨や歯をじょうぶにするビタミンDなどが多く含まれています。
		主菜 // (具)	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング(大豆)		
		主菜 鶏肉ときのこのソテー	鶏肉		にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ		サラダ油		
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆(大豆)		じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳						
2(水)	ご飯と供におかずを食べよう	主食 ご飯						米	758 kcal 32.7 g 15.5 g	白いごはんは、いろいろな食材や、どんな味付けのおかずにも合います。また、ごはんとおかずを交互に食べることによって、口の中で、自分好みの味付けができます。
		主菜 赤魚の西京焼き	あかうお みそ							
		副菜 くきわかめのきんぴら	さつま揚げ 豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油		
		副菜 五目汁	だしかつお節 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ねぎ		じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳						
3(木)	チリコンカンはどう料理?	主食 黒糖食パン						パン(小麦・乳) 黒砂糖	850 kcal 42.5 g 21.3 g	チリコンカンとは、豆と肉をトマトでピリ辛に煮込んだ料理です。スペイン語で「肉入りトウガラシ」という意味ですが、アメリカ生まれの、アメリカを代表する国民食です。
		その他 チーズクリーム		チーズ						
		主菜 チリコンカン	大豆 赤いんげん豆 牛肉 豚肉		トマト にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ(りんご)	チリソース(小麦・乳)	サラダ油		
		副菜 こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく			
		その他 牛乳		牛乳						
4(金)	旬を味わおう「秋なす」	主食 ご飯						米	834 kcal 30.3 g 23.3 g	今とれるなすは「秋なす」といいです。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるほどおいしくなります。特に油で料理すると相性がよく、味も一層おいしくなります。
		主菜 なすのマーボー炒め	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ なす	でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油		
		主菜 えびしゅうまい(3個)	えび たら			玉ねぎ	砂糖 パン粉 てん粉 小麦粉	サラダ油		
		副菜 わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ		ごま		
		その他 アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		
その他 牛乳		牛乳								
7(月)	高野豆腐とは?	主食 ご飯						米	773 kcal 32.7 g 19.7 g	高野豆腐は、正式には「凍り豆腐」と呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。中はスポンジ状になっているので、味を吸い込んでおいしくなりますよ。
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ					砂糖 米粉		
		副菜 高野豆腐の煮つけ	高野豆腐 鶏肉 だし かつお節		にんじん さやいんげん	しいたけ	こんにゃく 砂糖			
		副菜 小松菜ののり和え		のり	小松菜 にんじん	もやし				
		その他 牛乳		牛乳						
8(火)	キャベツの栄養を知らう	主食 メンチカツバーガー(パン)						パン(小麦・乳)	841 kcal 31.3 g 26.4 g	キャベツの栄養成分は、ビタミンCやビタミンK、葉酸、食物繊維などが多いのが特徴です。特にビタミンCは、大きめの葉2枚で1日の摂取基準量を満たしてしまうほど多く含まれています。
		主菜 // (メンチカツ)	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ(りんご)	でん粉 砂糖 パン粉	サラダ油		
		副菜 // (ゆでキャベツ)				キャベツ				
		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 枝豆(大豆)	じゃがいも マカロニ	サラダ油		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
その他 チーズ		チーズ								
その他 牛乳		牛乳								
9(水)	旬を味わおうさつまいも	主食 三色丼(ご飯)						米	817 kcal 35.0 g 19.8 g	さつまいもは、昔、薩摩の国(現在の鹿児島県)で作られたことから「さつまいも」といわれるようになりました。さつまいもの特徴として、さつまいもは急激な温度で火を通すよりじっくりと加熱したほうが甘くなります。お家でも、ゆっくり火を通してみましょう。
		主菜 // (鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	砂糖			
		主菜 // (卵そぼろ)	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 // (おひたし)		ほうれん草	もやし		ごま			
		副菜 さつまいものみそ汁	豚肉 みそ だし かつお節		にんじん	大根 しめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	サラダ油		
その他 オレンジ				オレンジ						
その他 牛乳		牛乳								
10(木)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ご飯)						米	835 kcal 26.8 g 21.7 g	10月10日は「目の愛護デー」です。今日の給食には、目の健康に良いとされるカロテンを多く含んだかぼちゃやほうれん草、目の網膜の働きを助け、視力回復に役立つ「アントシアニン」という色素が多く入っているブルーベリーを使っています。
		主菜 // (ハヤシルウ)	豚肉		にんじん 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	ブラウンルー(小麦・乳・りんご)	サラダ油		
		副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ		ほうれん草 かぼちゃ にんじん	キャベツ	砂糖	サラダ油			
		その他 ブルーベリーゼリー		寒天		ブルーベリー	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
11(金)	十三夜行事食	主食 栗ご飯						米 栗	776 kcal 30.3 g 25.6 g	今日は十三夜です。先月、十五夜をお祝いしましたが、十五夜をお祝いしたら十三夜もお祝いをするものとされています。十三夜は、この時期に収穫された大豆や粟を神棚に供えるため「豆名月」「粟名月」と呼ばれます。
		主菜 さんまの塩焼き	さんま							
		副菜 かぶの浅漬け		かぶの葉	かぶ きゅうり					
		副菜 みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
15(火)	パンの小麦は栃木県産です	主食 コッペパン						パン(小麦・乳)	792 kcal 29.6 g 23.9 g	日本は、小麦粉を外国からの輸入に頼っていますが、給食で出ているパンは、栃木県産小麦の「ゆめかおり」です。日本の食糧自給率を上げるためにも、国産の小麦粉を使用していきたいですね。
		その他 とちおとめジャム					ジャム			
		主菜 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 初臼粉(乳・小麦)	サラダ油		
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		かぶの葉	かぶ きゅうり		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						

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)

※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

今月の献立のわらい

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。

日曜	今日の給食のわらい	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(水)	旬を味わおう「りんご」	主食 ご飯					米		832 kcal 29.7 g 24.2 g	りんごの美味しい季節になりました。りんごは、秋が旬の果物で、長野県や青森県で多く栽培されています。ヨーロッパでは、「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざがあるほど、体に良い果物です。
		主菜 鶏肉の甘酢炒め	鶏肉		ピーマン ハブリカ にんじん	しょうが 玉ねぎ	でん粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 チンゲン菜と卵のスープ	鶏卵		にんじん チンゲン菜	たけのこ きくらげ	でん粉			
		その他 りんご				りんご				
		その他 牛乳		牛乳						
17(木)	チーズでカルシウムをとろう	主食 ダイスチーズパン		チーズ			パン(小麦・乳)		773 kcal 37.8 g 28.8 g	チーズは、牛乳の栄養分を固めたもので、カルシウムが多く入っています。また、牛乳や乳製品のカルシウムは、吸収率が高いのが特徴です。中学生の時期に骨にカルシウムをしっかり貯めて、じょうぶな骨を作りましょう。
		主菜 さわらのカレーニエル	さわら		パセリ		小麦粉	オリーブオイル サラダ油		
		副菜 大根のサラダ			にんじん	大根 きゅうり		サラダ油		
		副菜 キャベツのスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
18(金)	しもつけいっぱい day	主食 ご飯					米		820 kcal 32.9 g 25.0 g	月1回の「しもつけいっぱいday」では、下野市で採れた野菜や、栃木県産の農作物がたくさん使われています。今日は下野市の特産物のかんぴょうや、下野市や栃木県でとれる、旬の野菜を使った給食になります。
		主菜 豚肉のごまだれ焼き	豚肉				砂糖	ごま ごま油		
		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 秋の実だくさんみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	しめじ ねぎ	里いも			
		その他 牛乳		牛乳						
21(月)	旬を味わおう「秋野菜」	主食 ご飯					米		818 kcal 35.2 g 21.6 g	今日の煮物は、秋に収穫する野菜を中心に作られた煮物です。旬ならではの味を堪能してください。また、里いも、にんじん、ごぼうなど土の中で育つ野菜を食べると体が温まるといわれていますので、これからの季節にいいですね。
		主菜 あじの香味焼き	あじ			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 ほうれん草ともやしの磯香和え	かつお節	のり	ほうれん草 にんじん	もやし				
		副菜 秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	れんこん 大根 しめじ ごぼう	里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
23(水)	じゃがいもについて知ろう	主食 ご飯					米		877 kcal 34.2 g 25.6 g	じゃがいもは「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く含まれています。この時期のじゃがいもには芽がでているものがあります。発芽した芽や緑色の部分には「ソラニン」という有害成分が含まれているので、取り除いて使いましょう。
		主菜 ハンバーグの和風りんごソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが りんご レモン	でんぷん 砂糖			
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖 こんにゃく	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		ねぎ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						
24(木)	米粉について知ろう	主食 ミニ米粉パン					米粉パン(小麦・乳)		780 kcal 37.5 g 25.4 g	米粉パンは、栃木県でとれた米の粉で作ったパンです。モチモチとした食感がおいしく、給食で人気のパンです。今日は、ちくわの磯辺揚げの衣も米粉を使用しています。食感の違う米粉を味わってください。
		主食 煮込みうどん	だしかつお節 豚肉 油揚げ		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん			
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	青のり			米粉	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしのごま酢和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
25(金)	おでんの季節になります	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米 砂糖	ごま	798 kcal 27.4 g 17.2 g	寒くなってくるとおでんが食べたくなりますね。おでんは、練り製品や卵、大根、こんにゃく、昆布など、一度にたくさん食品がとれるので、栄養満点です。また、いろいろな材料を一緒に煮込むので、煮込めば煮込むほどうま味が出ておいしくなります。
		主菜 おでん	だしかつお節 さつまいも ちくわ うずらの卵	昆布	にんじん	かんぴょう 大根	じゃがいも こんにゃく 砂糖			
		副菜 ごぼうとツナサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま サラダ油 ドレッシング(大豆)		
		その他 レモンゼリー		寒天		レモン	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
29(火)	旬を味わおう「ホッケ」	主食 ご飯					米		824 kcal 39.3 g 23.3 g	ホッケは、日本海やロシアで獲れる魚で、特に北海道のホッケが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。昔はあまり人気がありませんでしたが、今では脂ののったおいしい魚として人気です。
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ							
		副菜 たくあん和え	まぐろ節		にんじん	たくあん きゅうり	砂糖	ごま		
		副菜 炒り豆腐	豚肉 鶏卵 豆腐		にんじん	しいたけ 玉ねぎ グリンピース	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
30(水)	アーモンドについて知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)					米 大麦		905 kcal 27.1 g 24.8 g	アーモンドは、西アジアが原産で、果肉ではなく大きい固い種を食用にします。アーモンドは脂肪が多いのですが、アーモンドの脂肪には、血液をサラサラにする働きがあります。その他、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど優れた栄養を持っている食品です。
		主菜 // (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも カレー粉(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油		
		副菜 アーモンドサラダ			ハブリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド サラダ油		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
31(木)	ポトフとは?	主食 食パン					パン(小麦・乳)		787 kcal 30.2 g 24.7 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の一つです。肉と野菜類を入れてじっくりと煮込んでいます。野菜類を数多く煮込んでいるので、ビタミン等も豊富に含まれています。
		その他 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ	ベーコン 鶏卵	チーズ 牛乳	トマト	とうもろこし	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 ポトフ	ウイナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
		その他 牛乳		牛乳						