

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
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

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	今日の給食のねらい	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(金)	「八宝菜」について知ろう	主食 ごはん 主菜 ポークシューマイ(3個) 副菜 八宝菜 副菜 チンゲン菜の中華和え その他 牛乳	豚肉	豚肉 鶏肉 卵	にんじん	しょうが キャベツ しいたけ だけのこと	でんぷん	サラダ油	818 kcal 37.6 g 21.0g	八宝菜は、中華料理のひとつです。八宝菜の「八」は、8種類のという意味ではなく、「たぐさんの」という意味で、「菜」は「おかず」という意味があります。いろいろな食材が入っていますので、どんな食材が入っているか考えながら食べてみましょう。
4(月)	旬を味わおう「秋なす」	主食 ならそばろとたまごの二色丼(ご飯) 主菜 // (にらそばろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 なすと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 とうもろこし(牡蠣)	鶏卵	にら	しょうが	でんぷん 砂糖	サラダ油	800 kcal 33.2 g 22.3 g	夏が旬のイメージのある「なす」ですが、今頃とれるなすを「秋なす」といいます。夏にとれるものより小さめですが、種が少なく実もやわらかいのが特徴です。
5(火)	マセドアンサラダとは?	主食 はちみつパン 主菜 ハンバーグトマトデミソースかけ 副菜 マセドアンサラダ 副菜 キャベツのスープ その他 みかんゼリー その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	でんぷん 砂糖 フラウネル(小麦)	サラダ油	832 kcal 32.3 g 30.0 g	マセドアンサラダは、にんじんやじゃがいもなどの野菜を小さく切って、ドレッシングやマヨネーズで味付けするサラダです。マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」という意味があります。
6(水)	ちりめんじゃこでカルシウム補給	主食 じゃこ混ぜごはん 主菜 厚焼きたまご 副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め 副菜 じゃがいもと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			米 砂糖	ごま	824 kcal 32.9 g 24.1g	ちりめんじゃこは、イワシの稚魚です。ゆでた後、少し干したものを「しらす干し」、長く干したものを「ちりめんじゃこ」といいます。頭から尾まで丸ごと食べられるので、カルシウムがとれます。
7(木)	米粉について知ろう	主食 ミニ米粉パン 煮込みうどん 主菜 ちくわの磯辺揚げ(2本) 副菜 こんにやくと海藻のサラダ その他 牛乳	だしかつお節 鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん	サラダ油	786 kcal 36.4 g 27.1g	米粉パンには、栃木県でとれた米の粉を使っています。モチモチとした食感が特徴で、給食でも人気のパンです。今日は、ちくわの磯辺揚げの衣も米粉を使用しています。小麦粉とは違う食感を味わってください。
8(金)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ その他 ブルーベリーゼリー その他 牛乳		豚肉	にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース にんにく	ハヤシルウ(小麦・乳・りんご)	サラダ油	883 kcal 28.1 g 27.2g	10月10日は「目の愛護デー」です。サラダに使われているかぼちゃやほうれん草、にんじんには、目の健康に良いとされるカロテンが多く含まれています。
11(月)	今がおいしいチンゲンサイ	主食 ごはん 主菜 モロの酢豚風 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 中華風コーンスープ その他 チーズ その他 牛乳	モロ		にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ だけのこと しいたけ	米粉 砂糖 でんぷん	サラダ油	836 kcal 33.0 g 20.9 g	チンゲンサイはハウスで育てられているので、一年中食べられますが、露地物のチンゲンサイは、秋が旬です。カロテンやビタミンCを多く含むので、かぜの予防に役立ちます。
12(火)	ポターージュについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 たらときのこのホイル焼き 副菜 キャベツとコーンのソテー 副菜 白いんげん豆のポターージュ その他 牛乳				しめじ えのきたけ エリンギ	チョコクリーム(乳)	オリーブオイル	815 kcal 37.0 g 25.0 g	ポターージュとは、フランス語でスープ全部をさす言葉です。日本では、とろみのついたスープをポターージュと呼んでいます。今日は白いんげん豆を使った白いポターージュです。豆の味を味わいながら食べましょう。
13(水)	納豆のパワー	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 肉じゃが 副菜 小松菜とたまごのみそ汁 その他 牛乳		納豆		玉ねぎ	米	サラダ油	862 kcal 34.0 g 21.0g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜ、発酵させて作ります。生の大豆に比べると、消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンB1などが多くとれます。
14(木)	日本の代表的な調味料「みそ」	主食 ごはん 主菜 ミニ春巻き 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 たまご入りみそチゲスープ その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ しょうが	春雨 小麦粉 砂糖 でんぷん	サラダ油	849 kcal 30.5 g 25.6g	みそは、大豆に米または麦の麴(こうじ)と塩を混ぜて発酵させた食品で、大豆の優れた栄養成分がとれます。原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。みそには、うま味成分グルタミン酸が多く含まれているので、調味料として使うことで料理をおいしくしてくれます。
15(金)	十三夜行事食	主食 栗ごはん 主菜 鮭の紅葉焼き 副菜 かぶの浅漬け 副菜 呉汁 その他 牛乳	さけ		にんじん		米 栗	ドレッシング(大豆)	770 kcal 32.7 g 18.5g	今日は十三夜です。十三夜は、中国から伝わった十五夜と違い、日本で生まれた風習です。十三夜は、この時期に収穫された大豆や栗を神棚に供えるため「豆名月(まめめいげつ)」「栗名月(くりめいげつ)」と呼ばれます。

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

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。

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
18(月)	 しもつけいっぱい day	主食 ごはん					米		825 kcal	「しもつけいっぱい day」では、下野市や栃木県で採れた野菜や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であるかんぴょうや、国分寺地区の鶏肉、きゅうりなどを使っています。
主菜 鶏肉のごまだれ焼き		鶏肉					砂糖	ごま油 ごま	31.2 g	
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	だし燕干し	にんじん 小松菜	しめじ ねぎ			里いも		
その他 牛乳			牛乳						25.6 g	
19(火)	代表的なインド料理	主食 ナン					ナン(小麦)		807 kcal	「ナン」と「キーマカレー」は、インドの代表的な料理です。キーマカレーの「キーマ」とは、インドの言葉で、「細かい」という意味です。ひき肉とみじん切りにした野菜を使います。
主菜 キーマカレー		豚肉 牛肉	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ	カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	バター		34.9 g	
主菜 オムレツ		鶏卵					でんぷん	サラダ油		
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			アーモンド サラダ油		
その他 いちごヨーグルト			ヨーグルト		いちご				33.4 g	
その他 牛乳			牛乳							
20(水)	秋野菜を味わおう	主食 ごはん					米		846 kcal	今日の煮物は、秋にとれる野菜を中心に作りました。里いも、人参、ごぼうなど、土の中で育てた野菜を食べると、体が温まるといわれています。
主菜 さばのねぎみそ焼き		さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖			34.8 g	
副菜 白菜と小松菜のからし和え				小松菜 にんじん	白菜					
副菜 秋野菜の煮物		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 大根 しめじ	こんにゃく 砂糖 里いも	サラダ油		23.2 g	
その他 牛乳			牛乳							
21(木)	おでんの季節になります	主食 ごまわかめごはん		わかめ			米 砂糖	ごま	761 kcal	寒くなってくるとおでんが食べたくくなりますね。おでんは、練り製品や卵、大根、こんにゃく、昆布など、一度にたくさんの食品がとれるので、栄養満点です。また、いろいろな材料と一緒に煮込むので、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 さつま揚げ ちくわ うずらの卵	昆布	にんじん	大根 かんぴょう	砂糖 こんにゃく じゃがいも			30.8 g	
副菜 大豆もやしの香味炒め		豚肉		チンゲンサイ	しょうが にんにく 大豆もやし(大豆)		サラダ油		16.7 g	
その他 牛乳			牛乳							
22(金)	栄養たっぷり切り干し大根	主食 ごはん					米		807 kcal	切り干し大根は、大根を切ってから干したものです。水分が抜けることで栄養がギュッと濃くなります。生の時より量がとりやすいので、その分カルシウムや食物繊維も多くなることが出来ます。また、干すことにより甘みとうま味も増えます。
主菜 豚肉のしょうが炒め		豚肉			しょうが 玉ねぎ		サラダ油		30.6 g	
副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え				にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま			
副菜 にらと豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	だし燕干し	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ				24.0 g	
その他 牛乳			牛乳							
25(月)	炒り豆腐とは?	主食 ごはん					米		813 kcal	炒り豆腐は、豆腐の水気を切り、にんじんなどの野菜と豚肉などを炒めた料理です。豆腐の水切りは家庭では、重しをおく・レンジにかける・ゆでるなどの方法がありますが、集団給食では、ゆでて作ります。
主菜 ホツケの塩焼き		ホツケ							39.2 g	
副菜 もやしときゅうりのたくあん和え		まぐろ節		にんじん	もやし きゅうり たくあん		ごま			
副菜 炒り豆腐		豚肉 豆腐 鶏卵		にんじん	しいたけ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	砂糖	サラダ油		22.2 g	
その他 牛乳			牛乳							
26(火)	秋のさつまいも料理 大学いも	主食 黒糖食パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		870 kcal	さつまいもの収穫時期は秋です。採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ほう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。さつまいもは食物繊維が豊富で、ビタミンCもたくさん含まれています。
主菜 チーズクリーム			チーズ					バター	28.9 g	
主菜 肉団子スープ		豚肉 鶏肉 大豆		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜	でんぷん 砂糖 春雨	サラダ油		26.5 g	
副菜 大学いも						さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま			
副菜 大根とツナのサラダ		まぐろ		にんじん	大根 きゅうり		サラダ油			
27(水)	生揚げについて知ろう	主食 チャーハン	豚肉 なたと 鶏卵(牡蠣)	にんじん	しいたけ ねぎ グリンピース	米 でんぷん 砂糖	サラダ油		776 kcal	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。油揚げとは少し違います。生揚げはたんぱく質が豊富で、カルシウムも多く含まれているので、成長期のみなさんにはぜひ食べてほしい食材です。
主菜 生揚げの中華ソース		生揚げ 鶏肉 みそ(牡蠣)	小松菜	しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油		32.3 g		
副菜 春雨とわかめのスープ			わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	春雨	ごま油 ごま		25.9 g	
その他 フルーツ杏仁風プリン		豆乳			もも あんず(りんご)	砂糖 でんぷん				
その他 牛乳			牛乳							
28(木)	秋の収穫祭 ハロウィン 	主食 食パン					パン(小麦・乳)		794 kcal	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫をお祝いする行事です。お化けの格好をした子ども達が、家を回ってお菓子をもらったり、かぼちゃの中身をくりぬいて飾ったりする風習があります。
主菜 とちおとめジャム							ジャム(いちご)		29.8 g	
主菜 かぼちゃのシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	ホワイトトルフ(小麦・乳)	サラダ油		26.0 g	
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 りんご					りんご					
29(金)	「ザンギ揚げ」について知ろう	主食 ごはん					米		810 kcal	「ザンギ揚げ」とは、北海道の釧路市の飲食店が発祥の料理です。食材に下味をつけ粉をまぶした揚げ物のごとで、から揚げとよく似た料理です。
主菜 カレイのザンギ揚げ		カレイ			しょうが にんにく	でんぷん パン粉 砂糖	サラダ油		33.5 g	
副菜 変わりきんぴら		豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま		18.7 g	
副菜 にらとたまごのみそ汁		だしかつお節 鶏卵 みそ		にんじん にら		じゃがいも				
その他 牛乳			牛乳							