

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

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもと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
おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む

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	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(月)	ほうれん草の栄養	主食 和風ビビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 ほうれん草ともやしのナムル 副菜 豆腐入りわかめスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	豚肉 油揚げ			にんにく しょうが ごぼう ししいだけ	しらたき 砂糖	サラダ油	796 kcal	ほうれん草には、カロテン、ビタミンC、無機質などが含まれていて、特に鉄分が多く含まれています。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。
2(火)	給食の人気メニュー ココア揚げパン	主食 ココア揚げパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 白菜のフレンチサラダ その他 牛乳	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油 ココア	840 kcal	今日は人気メニューのひとつ、ココア揚げパンです。給食室で揚げたコッペパンに、2種類のココアをブレンドして作る甘さ控えめの特製のパウダーをひとつひとつつけていきます。ココアをこぼさないよう食べてください。
4(木)	新米の季節です	主食 ご飯 主菜 さんまの梅煮 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 根菜のごま汁 その他 チーズ その他 牛乳	さんま			しそ 梅	砂糖 でんぷん		829 kcal	その年に収穫された新しいお米を新米といい、給食のお米は今月から新米に変わっています。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。ご飯の味をかみしめて味わってみてください。
5(金)	いい菌の日 献立	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 えのきとじゃこのかみかみサラダ 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉			しょうが ごぼう	でんぷん 砂糖	サラダ油	860 kcal	11月8日は「いい菌の日」です。しっかりかむと、食べ物が細くなり、だ液とまざっ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、脳の働きを活性化してくれます。歳をとってからも自分の菌でおいしく楽しく食事ができるように、食後に歯磨きをし、口の中を清潔に保つようにしましょう。
8(月)	旬を味わおう ほっけ	主食 ご飯 主菜 ほっけのかすみ漬け焼き 副菜 ほうれん草の のり和え 副菜 切り干し大根の煮付け その他 牛乳	ほっけ みそ				砂糖 酒かす	ごま	759 kcal	ほっけは、日本海やロシアで獲れる魚で、特に北海道のほっけが有名です。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。今日は、みそと酒かす風味の「かすみ漬け焼き」です。
9(火)	野菜 たっぷり焼きそばを味わおう	主食 ミニ米粉パン 主菜 焼きそば 副菜 テンゲン菜とたまごのスープ その他 レモンゼリー その他 牛乳	豚肉 (かつお いわし むろ)	青のり	にんじん	キャベツ もやし (りんご)	焼きそばめん	サラダ油	781 kcal	給食の焼きそばは、お店の焼きそばに比べて野菜がたっぷり、野菜とめんが同じくらい使われています。めん料理は、どうしても野菜不足になりがち。野菜がしっかりとれるよう、料理の仕方や献立の組み合わせを工夫できるといいですね。
10(水)	旬を味わおう 大根	主食 ご飯 主菜 いわしフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛乳	いわし (大豆)			(りんご)	パン粉 小麦粉	サラダ油	888 kcal	お店に一年中並んでいる大根ですが、秋から冬にかけて収穫された大根は、夏に種をまいたもので、甘くてとてもみずみずしいのが特長です。これからおいしくなる大根の入った豚汁を味わいましょう。
11(木)	にっこり梨とは?	主食 はちみつパン 主菜 さつまいものシチュー 副菜 ほうれん草とツナのサラダ その他 にっこり梨 その他 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	さつまいも ホワイトトルワ(小麦・乳)	サラダ油	881 kcal	「にっこり梨」は、豊水(ほうすい)と新高(にいたか)という梨を掛け合わせた栃木県で開発した梨です。1個が大きく、1kgを超えるものもあります。国際観光地の日光と、梨を中国語で「リー」と呼ぶことから、「にっこり」と名付けられました。
12(金)	きのこを味わおう	主食 きのことご飯 (ご飯) 副菜 // (具) 主菜 厚焼きたまご 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう えのきだけ ししいだけ	砂糖	サラダ油	828 kcal	日本は暖かく雨が降るため、きのこが育つのにぴったりです。日本で採れて食べられるきのこは180種類くらいで、そのうちお店で売られているのは約20種類だそうです。今日のご飯には、風味や食感が違う3種類のきのこが使われています。味わいながら食べましょう。
15(月)	秋の地産地消ウィーク ①	主食 ご飯 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 にらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	チーズ		しょうが 大根 (みかん レモン)		サラダ油	791 kcal	今週は下野市や栃木県の農畜産物をたくさん使った「秋の地産地消ウィーク」です。今日は県産の豚肉と大根おろしをポン酢で味付け、チーズでまとめた料理です。栃木県は養豚も盛んで、県内各地でさまざまなブランド豚が飼育されています。

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

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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
16(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食 食パン						パン(小麦・乳)	771 kcal 30.5g 26.4g	食パンに使われている小麦粉は栃木県産の「ゆめかおり」という品種です。日本は、多くの小麦を外国からの輸入に頼っています。日本の農業を応援するためにも国産の小麦粉を使用していきたいですね。また、今日のジャムは、栃木市大平で採れた巨峰が使われています。
		主菜 モロフライトマトデミソースかけ	モロ(大豆)		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 小麦粉 フラワトル(小麦・牛肉・豚肉)	サラダ油		
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		副菜 白菜スープ	ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
17(水)	秋の地産地消ウィーク③	主食 かんぴょう入り親子丼(ご飯)						米	797 kcal 31.5g 22.3g	下野市の特産物であるかんぴょうは、味にくせがないため、いろいろな料理に合います。今日は親子丼の具に、下野市産かんぴょうを入れました。地元でとれたかんぴょうを味わいながら食べましょう。
		主菜 " (具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ かんぴょう	砂糖 でんぷん			
		副菜 具だくさんみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	なめこ 白菜 ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
18(木)	秋の地産地消ウィーク④	主食 ご飯						米	746 kcal 33.9g 16.9g	のっぺい汁は栃木県の郷土料理で、日本各地に似た料理が伝わっています。里いもや、にんじん、こんにゃく、ねぎなどをだし汁で煮て、しょうゆなどで味付けし、とろみをつけて作ります。さけの茂木みそ焼きは、栃木県茂木町産のみそが使われています。
		主菜 さけの茂木みそ焼き	さけ みそ				砂糖			
		副菜 にらともやしの酢じょうゆ和え			にら	もやし		ごま油 ごま		
		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 でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
19(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 ご飯						米	789 kcal 30.9g 20.4g	「秋の地産地消ウィーク」最終日は、県産の豚肉を使ったハンバーグです。また、スープには、県産のたまご、秋に甘みを増しておいしくなるかぶ、下野市産のかんぴょうが使われています。
		主菜 ハンバーグ和風ソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ しょうが 大根 にんにく しももん	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜とコーンのソテー			にんじん 小松菜	とうもろこし キャベツ もやし		サラダ油		
		副菜 かんぴょうとかぶのたまごスープ	鶏卵		にんじん かぶの葉	かぶ かんぴょう	でんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
22(月)	海藻を食べよう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯)						米 大麦	925 kcal 30.1g 24.6g	海に囲まれた日本では、昔から海藻を食べてきました。海藻には、カルシウムや鉄が多く含まれています。カルシウムは、体を支える骨や歯を作り、鉄分は血液を作ります。じょうぶな体をつくるためにも海藻を積極的に食べるようにしましょう。
		主菜 " (ポークカレー)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	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		
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布		きゅうり キャベツ				
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
24(水)	今日は和食の日	主食 ご飯						米	808 kcal 34.0g 23.4g	11月24日は「いい日本食」「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋に、一人一人が和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを考えるきっかけの日となっていよう、願いが込められています。
		主菜 さばの香味焼き	さば			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖			
		副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉 だしかつお節		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	砂糖	サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
25(木)	ポトフとは?	主食 チーズサンド(黒糖パン)						パン(小麦・乳) 黒砂糖	812 kcal 29.9g 28.5g	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ひとつです。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。これから寒さが厳しくなってきます。温かい食べ物をとって、体を温めましょう。
		主菜 " (スライスチーズ)		チーズ						
		主菜 ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	じゃがいも			
		副菜 大根ときのこのサラダ	鶏肉			大根 きゅうり しめじ	砂糖	サラダ油 ごま油		
		その他 りんご				りんご				
26(金)	食事を楽しもう	主食 キムタクご飯	豚肉			白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	859 kcal 27.1g 28.7g	食事のおいしさは、味だけではなく、においや見た目でも感じるすることができます。見る・聞く・かぐ・味わう・触れるの五感をフルに活用しながら食事を楽しんでください。
		主菜 揚げギョーザ(2個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 ワンタンスープ	鶏肉		にんじん にら	もやし ねぎ	ワンタン(小麦)	サラダ油		
		その他 みかん				みかん				
		その他 牛乳		牛乳						
29(月)	里いもについて知ろう	主食 ご飯						米	810 kcal 28.4g 23.1g	煮物に使われている「里いも」は、縄文時代に中国から伝わったと言われ、お米より古くから食べられていた食べ物です。里(田や畑)でとれるので里いもと言われるようになりました。里いもは、たくさんのいもができることから、子孫繁栄のおめでたい食べ物ともいわれています。
		主菜 豚肉のしょうが炒め	豚肉			玉ねぎ しょうが		サラダ油		
		副菜 小松菜とキャベツのごまみそ和え	みそ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		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 ししいたけ	里いも 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
30(火)	たらについて知ろう	主食 食パン						パン(小麦・乳)	847 kcal 36.5g 28.9g	白身魚のたらは、脂肪が少なく、たんぱくな味なので、焼き物、揚げ物、鍋物などいろいろな料理に使うことができます。今日は、たらの切り身に、バジルなどの香草とパン粉、オリーブオイルを混ぜたものをまぶして、オーブンで焼きます。
		主菜 チョコクリーム					チョコクリーム(乳)			
		主菜 たらの香草パン粉焼き	たら	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	オリーブオイル		
		副菜 アーモンドサラダ			パプリカ	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし		サラダ油 アーモンド		
		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	じゃがいも マカロニ			
その他 牛乳		牛乳								