

10月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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					
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
1(火)	「米粉」について知ろう	主食 ミニ米粉パン					米粉パン (小麦・乳)		785 kcal 37.4 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)		竹輪	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							
2(水)	ご飯と供におかずを食べよう	主食 ご飯					米		774 kcal 32.9 g 17.1 g	稲刈りが終わりに近づき新米の季節ですね。ごはんは、いろいろな食材と合い、あっさりとした低脂肪のおかずにも合います。ごはんを片手におかずを交互に食べましょう。
主菜 赤魚の西京焼き		アカウオ みそ								
副菜 くきわかめのきんぴら		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	だいこん ねぎ	じゃがいも				
その他 牛乳			牛乳							
3(木)	きのこを味わおう	主食 ピザトースト	ソーセージ	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ ニンニク マッシュルーム	パン (小麦・乳)		798 kcal 35.1 g 30.9 g	きのこは、椎茸・えのきたけ・舞茸・マッシュルームなどいろいろな種類があり、お腹の中をきれいに掃除したり、骨や歯を丈夫にしてくれる栄養が多く含まれています。
主菜 鶏肉ときのこのソテー		鶏肉			赤パプリカ パセリ	ニンニク 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	サラダ油			
副菜 野菜スープ				にんじん 枝豆 (大豆)	キャベツ とうもろこし だいこん		サラダ油			
その他 オレンジ1切れ					オレンジ					
その他 牛乳			牛乳							
4(金)	秋なすのおいしさ	主食 ご飯					米		851 kcal 31.8 g 24.5 g	今とれるなすは「秋なす」といいいます。「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	生姜 ニンニク 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				砂糖 パン粉 でん粉 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		にんじん			
その他 アーモンド小魚			片口いわし			砂糖	アーモンド ごま			
その他 牛乳		牛乳								
7(月)	旬を味わおう「さつまいも」	主食 三色丼(ご飯)					米		835 kcal 36.9 g 22.1 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。特徴として、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			生姜	砂糖				
主菜 // (卵そぼろ)		卵				砂糖	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 ぶなしめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	サラダ油			
その他 牛乳		牛乳								
8(火)	「キャベツ」の栄養を知ろう	主食 ダイスターズパン		チーズ			パン (小麦・乳)		800 kcal 38.0 g 31.5 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 さわらのカレーニエル		さわら		パセリ		小麦粉	バター サラダ油			
副菜 大根のサラダ				にんじん	大根 きゅうり	ドレッシング				
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							
9(水)	「じゃがいも」について知ろう	主食 ご飯					米		898 kcal 35.3 g 26.8 g	じゃが芋は「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きます。「ソラニン」という有害成分が含まれていることがあるので、芽のところは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 ニンニク 生姜 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							
10(木)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ご飯)					米		872 kcal 29.2 g 24.5 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)		牛肉		にんじん トマト	ニンニク 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ハヤシルウ (小麦・りんご)	サラダ油			
副菜 ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ	ほうれん草 にんじん		きゅうり	砂糖	サラダ油			
副菜 ブルーベリーゼリー				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 もち米 栗		854 kcal 32.3 g 28.0 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栗を神棚に供えるため「豆名月」「栗名月」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)	「チリコンカン」について知ろう	主食 黒食パン					パン (小麦・乳) 黒砂糖		887 kcal 39.3 g 27.7 g	チリコンカンには、肉・野菜・豆をトマトとチリパウダーなどの香辛料で煮込んだ料理です。学校用にアレンジして、辛みを少なく、豆は大豆を使用しています。
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 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 ヨーグルト			ヨーグルト							
その他 牛乳		牛乳								
16(水)	旬を味わおう「秋野菜」	主食 ご飯					米		806 kcal 35.5 g 19.9 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てる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 味噌				砂糖	ごま			
副菜 小松菜ともやしの磯香和え		かつお節	のり	小松菜 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 ぶなしめじ ごぼう	里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油			
その他 牛乳			牛乳							

10月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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								
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		エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
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			
17(木)	パンの小麦は栃木県産です	主食 卵サンド(食パン) 主菜 // (具) 副菜 豚肉とキャベツのソテー 副菜 あさり野菜のスープ その他 牛乳	卵 豚肉 ベーコン あさり	バセリ にんじん にんじん バセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ニンニク セロリ 玉ねぎ	パン(小麦・乳) ドレッシング(大豆)	836 kcal 32.3 g 35.0 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。日本の食料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。
18(金)	しもつけいっぱいday	主食 ご飯 主菜 豚肉のごまだれ焼き 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 秋の実だくさんみそ汁 その他 牛乳	豚肉 生揚げ みそ	昆布 にんじん 小松菜	かんぴょう きゅうり ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 ごま油	839 kcal 33.0 g 27.1 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旬の野菜を使った給食になります。
21(月)	「高野豆腐」とは?	主食 ご飯 主菜 さばのみそ煮 副菜 高野豆腐の煮つけ 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	さば みそ 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	米 砂糖 米粉	843 kcal 40.0 g 23.6 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。
23(水)	「きゅうり」について知ろう	主食 ご飯 主菜 鶏肉の甘酢炒め 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 かんぴょうと卵のスープ その他 牛乳	鶏肉 卵 ベーコン	ピーマン 赤ハブリカ にんじん にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ 大根 きゅうり しめじ かんぴょう	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま でん粉	864 kcal 31.1 g 26.8 g	ハウス物が出回っているため、1年中販売されています。下野市では石橋や国分寺あたりで多く作られています。塩分を体外に排出させるカリウムと味覚障害で注目されている亜鉛が多く含まれています。
24(木)	旬を味わおう「りんご」	主食 ミルクトースト 主菜 さつまいもの秋味シチュー 副菜 コールスローサラダ その他 りんご その他 牛乳	鶏肉 りんご	にんじん バセリ にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	パン(小麦・乳) 練乳 さつまいも ルフ(乳・小麦) サラダ油	919 kcal 32.3 g 30.3 g	りんごのおいしい季節になりました。りんごには、食物繊維やビタミンC、ミネラルなどがたくさん含まれていて、お腹の調子を整えたりしてくれます。たくさんの品種があり、ジョナゴールドや秋ばえ、ふじ、紅玉など約20品種ほどが日本で栽培されています。
25(金)	旬を味わおう「ほっけ」	主食 ご飯 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 たくあん和え 副菜 炒り豆腐 その他 牛乳	ホッケ かつお節 豚肉 卵 豆腐	にんじん にんじん	たくあん もやし きゅうり しいたけ 玉ねぎ グリンピース	米 砂糖 ごま 砂糖 サラダ油	813 kcal 39.7 g 21.8 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。
26(土)	「カレー」について知ろう	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 ブロッコリーとキャベツのサラダ その他 みかんゼリー その他 牛乳	豚肉 豚肉	にんじん にんじん	ニンニク 玉ねぎ 赤ハブリカ	米 麦 じゃがいも カレールウ(小麦・ごま・大豆・りんご・バナナ) ドレッシング	878 kcal 34.4 g 27.0 g	カレーという名前は、インドのタミール語でソースや汁を意味する「カリ」から来ています。日本にはイギリスから伝わりました。学校では、数種類のルウとカレー粉を入れて作ります。ルウは、小麦粉を油脂(主にバター)で炒めた炒め粉のことで、ソースにとろみがつきます。
29(火)	お話給食「精霊の守人シリーズ」	主食 ノギ屋の鶏飯丼(ご飯) 主菜 // (焼き鶏) 副菜 タンダの山菜鍋風スープ その他 ぶどう(3粒) その他 牛乳	鶏肉 鶏肉 味噌	にんじん わらび	しょうが ねぎ りんご レモン 大根 にんじん たけのこ ごぼう きくらげ しめじ ぶどう	米 サラダ油 ごま	932 kcal 36.1 g 35.3 g	図書委員の放送が入ります。お楽しみに。
30(水)	チーズでカルシウムをとろう	主食 ご飯 主菜 鮭フライ その他 小袋ソース 副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め 副菜 五目スープ その他 チーズ その他 牛乳	サケ(大豆) 豚肉(牡蠣)		(りんご) ピーマン 赤ハブリカ 生姜 ニンニク ねぎ エリンギ はくさい もやし たけのこ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 でん粉 砂糖 サラダ油	878 kcal 34.4 g 27.0 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。カルシウムは、骨を丈夫にしてくれますので、今のうちに骨にカルシウムをしっかり貯めて骨粗鬆症にならないように気をつけましょう。
31(木)	お話給食「ハリーポッターシリーズ」	主食 食パン その他 イチゴジャム 主菜 シェパードパイ 副菜 グリーンサラダ 副菜 スコッチブロス(麦と野菜のスープ) その他 かぼちゃプリン その他 牛乳	豚肉 牛乳 豆乳	チーズ トマト バセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ キャベツ 玉ねぎ	パン(小麦・乳) 練乳 イチゴジャム バター サラダ油 ドレッシング 大麦 砂糖	904 kcal 33.5 g 26.3 g	図書委員の放送が入ります。お楽しみに。

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。