

# 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ギーです					
主に体の組織を作るあか		主に体の調子を整えるみどり		主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	主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
2(月)	八宝菜について知ろう	主食 ご飯					米		828 kcal 35.4 g 22.4 g	八宝菜は、中華料理のひとつです。八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味です。「菜」には、「おかず」という意味があります。
		主菜 肉シューマイ(3個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん パン粉 砂糖			
		副菜 チンゲン菜の中華和え			チンゲン菜 にんじん	もやし	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま		
		副菜 八宝菜	豚肉 いか えび うすら卵		にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ だけのこ 枝豆(大豆)	でんぷん	サラダ油		
その他 牛乳		牛乳								
3(火)	米粉パンについて	主食 ミニ米粉パン					米粉パン(小麦乳)		787 kcal 35.9 g 27.7 g	米粉パンは、栃木県でとれた米の粉で作ったパンです。パンの他にもケーキや麺などにも使われています。モチモチとした食感がおいしく、給食で人気のパンです。
		主食 煮込みうどん	鶏肉 油揚げ だし かつおぶし		にんじん	しいたけ ねぎ	うどん			
		主菜 ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ 鶏卵	青のり			小麦粉	サラダ油		
		副菜 かんぴょうとほうれん草のごまみそ和え	みそ		ほうれん草 にんじん	かんぴょう もやし	砂糖	ごま		
その他 牛乳		牛乳								
4(水)	十五夜行事食	主食 ご飯					米		867 kcal 30.6 g 26.8 g	十五夜は、「中秋の名月」と呼ばれています。この時期は、空気が澄んでいて、月がとてもきれいに見えます。昔から、すすきを飾り、ぶどうや栗、たんこなどを供え、お祝いする風習があります。
		主菜 さんまの梅煮	さんま							
		副菜 野菜の即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
		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 月見ゼリー		寒天		ぶどう みかん		砂糖				
その他 牛乳		牛乳								
5(木)	はちみつの効果	主食 パインパン				パイナップル	パン(小麦乳)		850 kcal 32.9 g 29.6 g	甘くておいしいはちみつは、お菓子や飲み物に使われることが多いですが、肉を柔らかくする効果もあります。また、殺菌力が高く、喉の痛みにも効果があります。
		主菜 はちみつチキン	鶏肉				はちみつ			
		副菜 粉ふきいも			パセリ		じゃがいも	バター		
		副菜 マカロニスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	サラダ油		
その他 牛乳		牛乳								
6(金)	ホッケについて知ろう	主食 ご飯					米		812 kcal 35.6 g 17.7 g	きのこは、しいたけ・えのきたけ・しめじ・まいたけ・マッシュルーム・エリンギ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、骨の発育に欠かせない栄養素、ビタミンDが多く含まれています。
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ							
		副菜 切干大根の酢じょうゆ和え			小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま		
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 枝豆(大豆)	じゃがいも こんにゃく	砂糖 でんぷん		
その他 牛乳		牛乳								
10(火)	目に良い食べ物	主食 ポークカレーライス(ご飯)					米		958 kcal 29.1 g 28.1 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ビタミンDで、体内でビタミンAに変わるカロテンを多く含んだにんじん、かぼちゃ、ほうれん草などがたくさん使われています。
		主菜 " (ポークカレー)	豚肉 大豆	脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ パナナ りんご	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま		
		副菜 かぼちゃとほうれん草の目によいサラダ	鶏肉		ほうれん草 にんじん かぼちゃ	キャベツ	砂糖	サラダ油 アーモンド 米油		
		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(水)	秋なすのおいしさ	主食 ご飯					米		862 kcal 27.1 g 27.9 g	今、収穫されているなすは「秋なす」といって、「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良く、味も一層おいしくなります。
		主菜 えびシューマイ(2個)	えび				小麦粉 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 麻婆なす	豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ なす	砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油		
		副菜 わかめスープ	豆腐(大豆・セラチン)	わかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ		ごま ごま油		
その他 牛乳		牛乳								
12(木)	鮭について知ろう	主食 食パン					パン(小麦乳)		778 kcal 36.3 g 27.9 g	秋になるとよくスーパーに秋鮭の切り身が並びます。鮭は川で生まれますが、成長すると川を下って海へ出ます。その後広い海を回遊し、生まれてから2~8年後の秋、産卵のため再び日本に戻って来ます。
		主菜 りんごジャム					ジャム(りんご)			
		主菜 鮭のマヨパン粉焼き	鮭	牛乳	パセリ	玉ねぎ	パン粉	ドレッシング(大豆・りんご)		
		副菜 マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり レモン	じゃがいも	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	玉ねぎ キャベツ						
その他 牛乳		牛乳								
13(金)	中華料理の種類について	主食 ご飯					米		841 kcal 28.0 g 24.9 g	中華料理の種類は、地域によって大きく4つに分かれます。北は「北京料理」東は「上海料理」西は「四川料理」南は「広東料理」と呼ばれています。
		主菜 鶏肉の甘酢炒め	鶏肉(大豆・セラチン)		にんじん ビーマン 赤ビーマン	しょうが 玉ねぎ しいたけ	でんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜 きゅうりの中華漬け				きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
		副菜 春雨スープ	鶏卵 豆腐(大豆・セラチン)		にんじん チンゲン菜	えのきたけ ねぎ	春雨	ごま油 サラダ油		
その他 牛乳		牛乳								
16(月)	いもの子汁について	主食 三色丼(ご飯)					米		807 kcal 33.1 g 22.5 g	いもの子汁は、秋田県や岩手県の郷土料理で、里いもを中心に、秋の味覚をたくさん入れた具だくさんの汁物です。「いものこ」とは、里いものことで、秋の恵みに感謝するお祝いには欠かせない料理です。
		主菜 " (鶏そぼろ)	鶏肉			しょうが	砂糖			
		主菜 " (いり卵)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		副菜 " (おひたし)			小松菜 にんじん	もやし		ごま		
副菜 いもの子汁	豆腐 だしかつおぶし みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里いも こんにゃく					
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					
主に体の組織を作る あか		主に体の調子を整える みどり		主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	主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にカロテンを多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
17(火)	パスタの仲間「ペンネ」 	主食 ミニミルクパン 主菜 鶏肉のハーブ焼き 副菜 なすとトマトのペンネ 副菜 コールスローサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	鶏肉	牛乳	バジル	にんにく	パン(小麦 乳)		795 kcal 32.1 g 29.9g	ペンネとは、ペン先のような形をしているパスタのことです。よく見ると表面に溝があってゴツゴツしています。これはソースがペンネによくからむようにするためです。
18(水)	土の中で育つ野菜 	主食 ご飯 主菜 さばのねぎみそ焼き 副菜 もやしと白菜のおひたし 副菜 秋野菜の煮物 その他 牛乳	さば みそ		ほうれん草	にんにく	米		810 kcal 33.7 g 20.4g	里いも、にんじん、大根など土の中で育つ野菜を食べると体が温まるといわれます。これらの野菜は、冬に向かう秋に収穫します。自然はその季節に応じた食品を私たちにもたらしてくれています。
19(木)	さつまいもの由来について 	主食 ツナサンド(食パン) 主菜 // (ツナサンドの具) 副菜 さつまいもシチュー その他 フルーツポンチ その他 牛乳	きはだまぐろ	牛乳		きゅうり 玉ねぎ	パン(小麦 乳)	ドレッシング(大豆・りんご)	814 kcal 31.5 g 29.7g	甘くてホクホクしたさつまいもは、今が旬の食べ物です。現在の鹿児島県の薩摩で作られたことから「さつまいも」と言われるようになりました。
20(金)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯 主菜 モロとじゃがいものケチャップ和え 副菜 もやしときゅうりの和風サラダ 副菜 しもつけいっぱいみそ汁 その他 牛乳	モロ			しょうが レモン(りんご)	じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油	876 kcal 34.5 g 22.0g	「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。モロは栃木県ではなじみのある魚で、身が柔らかく、クセのない味です。
23(月)	栄養満点おでん 	主食 わかめご飯 主菜 おでん 副菜 ごぼうサラダ その他 牛乳	ちくわ さつま揚げ うずら卵 だしかつおぶし	こんぶ	にんじん	大根 かんぴょう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ドレッシング(大豆・りんご)	793 kcal 26.1 g 17.2g	おでんの魅力は「だし」と「具材」が醸し出す独特の風味です。かつお節から取った「だし」に魚のイノシン酸、昆布のグルタミン酸などが加わり、旨みの元になっています。いろいろな具材が入っているため、たんぱく質、カルシウム、食物繊維も摂れ、栄養満点です。
24(火)	焼き鳥について 	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 小松菜と白菜のからし和え 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏しバー		小松菜 にんじん	しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油	897 kcal 33.6 g 28.4g	焼き鳥は、肉を串に刺し、タシをつけて焼いたものですが、給食の焼き鳥風煮は、串には刺さず、鶏肉に下味をつけてから、デンプンをまぶして油で揚げたあと、醤油と砂糖とみりんを煮詰めて作った甘塩っぱいタレにからめて作ります。
25(水)	朝食レシピ優秀作品 	主食 ご飯 主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(2本) 小袋ソース 副菜 ごぼうとれんこんのきんぴら その他 かんぴょうとおからの栄養満点みそ汁 その他 牛乳	大豆	カラフトししゃも		(りんご)	パン粉 小麦粉 でんぷん	サラダ油	860 kcal 29.3 g 23.2g	今月の朝食レシピ優秀作品は、祇園小学校の児童が考えた料理です。下野市の特産物であるかんぴょうや、おからを使った具だくさんのみそ汁です。いつもとは違う、白味噌を使っているのも特徴です。
26(木)	チーズの栄養について 	主食 黒糖チーズトースト 副菜 お豆とソーセージのトマト煮 その他 フルーツゼリーヨーグルト その他 牛乳	チーズ	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ(りんご)	パン(小麦 乳) 黒砂糖	じゃがいも 砂糖	788 kcal 31.2g 23.2g	チーズは、牛乳を濃くして作るため、たんぱく質やカルシウムが牛乳の6倍近くもあり、皆さんの体を大きくするのに役立つ大切な食べ物のひとつです。
27(金)	高野豆腐について 	主食 高野豆腐の混ぜご飯(ご飯) 主菜 // (混ぜご飯の具) 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 にらのかきたま汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐 油揚げ	にんじん	しいたけ ごぼう 枝豆(大豆)		米	砂糖 サラダ油	828 kcal 34.9 g 23.9g	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。
30(月)	きのこを味わおう 	主食 秋のハヤシライス(ご飯) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 大根と帆立のサラダ その他 ヨーグルト その他 牛乳	豚肉 (大豆)	にんじん トマト グリンピース	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でんぷん	米	砂糖 でんぷん	854 kcal 29.7 g 25.6g	きのこは、しいたけ・えのきたけ・しめじ・まいたけ・マッシュルーム・エリンギ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、骨の発育に欠かせない栄養素、ビタミンDが多く含まれています。
31(火)	ハロウィンについて 	主食 食パン 主菜 チョコレートクリーム グラタン 副菜 ハロウィンサラダ 副菜 かぼちゃのポタージュ その他 グレープゼリー その他 牛乳	鶏肉、大豆		にんじん	玉ねぎ しょうが	パン(小麦 乳)	チョコレート(乳) 砂糖	805 kcal 32.3 g 26.8g	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。お化けのかっこうした子ども達が、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。