

10月 給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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。

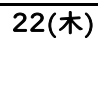
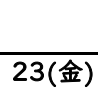
使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	今月の献立のねらい 実りの秋を味わう食事 ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。
おもに 体の組織をつくる あか		おもに 体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ			
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		
おもに たんぱく質 を多く含む	おもに カルシウムを 多く含む	おもに カロテンを 多く含む	おもに 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		
きな粉	バター 乳			パン(小麦・乳) 砂糖	ごま	808	10月はがん予防月間です。それに伴うメニューを立てました。いろいろな食品の中でも、野菜・豆類・海藻・きのこなど体重管理に役立つものを食べるようにしましょう。
鶏肉		人参 ブロccoli	玉ねぎ	じゃがいも		30.0	
		ほうれん草 人参	キャベツ	こんにゃく ドレッシング(レモン)		29.2	
	牛乳					2.6	
				米		764	きのこって何の仲間でしょうか？じつは、きのこは「菌類」です。パンを作る時に使う「酵母」やみそを作る時に使う「こうじ菌」などと同じ「菌類」の仲間です。そして、食べられるきのこは約180種類あるそうです。スーパーにはいろいろなきのこが並んでいます。
さんま			レモン かぼす	砂糖 小麦		30.4	
豚肉 牡蠣		人参 ピーマン	生姜 ニンニク もやし キャベツ たけのこ 玉ねぎ	でん粉	サラダ油	21.1	
豆腐 味噌	だし煮干し		ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき茸 なめこ			2.7	
	牛乳						
				米		803	大根は、お店に一年中並んでいる野菜ですが、特においしくなる時期があります。秋の終わりから冬にかけて採れる秋冬大根は、甘くてとてもみずみずしいのが特長です。辛味も少なく、生でもおいしく食べられます。
たまご				砂糖	サラダ油	34.7	
鶏肉 高野豆腐			生姜 ニンニク	砂糖		22.2	
かつお節		小松菜 人参	もやし		ごま	2.8	
油揚げ 味噌	だし煮干し	大根の葉	大根 えのき茸 ねぎ なす				
たまご 大豆	乳		洋梨	小麦 砂糖	アーモンド		
	牛乳						
				パン(小麦・乳)		873	食事のおいしさは味だけでなく匂いや、食感、見た目のよさから目で楽しむこともできます。彩りがよければ「おいしそう」と思いま すし、匂いや香りで食欲が増す こともあります。五感をフルに活用しながら食事を楽しんでくだ さい。
すけそうだら			(ブルーン)	パン粉 でんぷん	サラダ油	30.8	
大豆		パセリ	玉ねぎ	砂糖	サラダ油	34.6	
	チーズ	パプリカ 人参 ピーマン レモン	キャベツ きゅうり コー ン	砂糖	サラダ油	3.5	
ベーコン 大豆 鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ りんご	じゃがいも 小麦 砂糖			
	牛乳						
鶏肉 油揚げ 牡蠣		人参	しいたけ たけのこ	米 砂糖	ごま油 サラダ油	828	大豆は生のままだと固く、消化もわるいので煮たり、ひいたりしていろいろな大豆製品に姿をかえて食べられています。今日の生揚げは、どのようにして姿をかえているでしょう。
豚肉 生揚げ(牡蠣)		人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	サラダ油	31.6	
	わかめ	人参	えのき茸 ねぎ	春雨	ごま油 ごま	27.8	
	牛乳					3.2	
				米		884	がん予防メニュー2回目です。根菜類の野菜は、体を温め血行促進、豊富な食物繊維で腸内環境を整えたり、免疫力の維持に役立ちます。
牛肉			玉ねぎ	砂糖		32.4	
かつお節	のり	小松菜 人参	もやし			31.0	
鶏肉 味噌 豆腐		人参	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ なす	こんにゃく	サラダ油	2.2	
	牛乳						
				米		912	目の愛護デーは、目の健康を守るために決められた日です。今日の給食では、目の健康に役立つカロテンを多く含むかぼちゃやほうれん草のサラダをいただきます。
豚肉		人参	生姜 ニンニク 玉ねぎ しめじ エリンギ グリ ンピース	フラウンルウ(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆)	サラダ油	28.2	
		ほうれん草 かぼちゃ 人参	キャベツ レモン	砂糖	サラダ油	27.9	
豆乳			いちご(りんご)	砂糖 でん粉		2.4	
	牛乳						
				パン(小麦・乳)		812	かぶは春と秋が旬です。秋にとれるものは甘みが多いのが特徴です。かぶは煮崩れしやすいので、さっと火を通すだけでちょうどいい固さになります。
	乳			チョコクリーム(乳・カカオ)		35.4	
ホキ 大豆	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ			27.8	
ハム		かぶの葉 人参	かぶ きゅうり レモン		サラダ油	3.5	
ベーコン ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
	牛乳						
				米		854	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作られる発酵食品です。元の大豆に比べて消化吸収がよくなるだけでなく、栄養も増え、おなかの調子も整えてくれます。
大豆						30.7	
さつま揚げ		人参	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油	21.6	
豚肉 豆腐 味噌		人参	大根 玉ねぎ えのき茸	さつまいも	サラダ油	2.3	
豆乳			みかん	水飴 砂糖 米粉			
	牛乳						
				米		838	チーズタッカルビは韓国の料理「タッカルビ」にチーズを絡めて食べる、日本発のアレンジ韓国料理です。「タッカルビ」は、鶏肉と野菜を炒め、しょうゆなどで味つけをします。ピリッとした辛さは、韓国の調味料のコチュジャンです。
鶏肉	チーズ	にら	にんにく 生姜 玉ねぎ(りんご)	砂糖	ごま油	33.6	
		ほうれん草 人参	もやし		ごま油	26.7	
たまご 豆腐	わかめ	人参	ねぎ		ごま	3.1	
	牛乳						

10月

給食献立予定表

ト野市立 南河内第二中学校

※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。

10月 給食献立予定表 ト野市立 南河内第二中学校			使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	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。		
			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				
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	一口メモ		
16(金)	 さつまいもについて知ろう	主食	ごはん						米		845	さつまいもは、秋に収穫されます。甘くてほくほくした食感が人気です。ビタミンCや食物せんいがたっぷりです。デザートにするだけでなく料理に使うのもおすすめです。
		主菜	バサのカレー竜田揚げ		バサ			生姜	てんぷん 小麦粉	サラダ油	31.8	
		副菜	キャベツのゴマドレ和え				人参 小松菜	キャベツ もやし	ドレッシング	ごま	21.8	
		副菜	さつまいものみそ汁		豚肉 味噌 だしかつお節		人参	大根 ねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく	サラダ油	2.0	
		その他	牛乳			牛乳						
19(月)	 しもつけいっぱいday	主食	ごはん						米		807	毎月19日の食育の日に合わせてお送りする「しもつけいっぱいday」、今月は、栃木県産の豚肉に、にらを入れた特製のタレをかけた「しもつけ風トンテキ」です。汁の方には、かんぴょうが使われています。
		主菜	しもつけ風トンテキ		豚肉		にら	玉ねぎ ニンニク 生姜 (ブルーネー)	砂糖 てん粉	サラダ油	31.0	
		副菜	小松菜ときゅうりの昆布和え			昆布		きゅうり もやし キャベツ レモン		ごま油	24.4	
		副菜	実だくさんみそ汁		生揚げ 味噌	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ かんぴょう	こんにゃく	サラダ油	2.4	
		その他	牛乳			牛乳						
20(火)	 野菜がたっぷり給食の焼きそば	主食	焼きそば		豚肉 (かつおいわし・むろ)		人参 ビーマン	キャベツ もやし (りんご)	中華麺	サラダ油	738	久しぶりの登場、人気メニューの焼きそばです。めん料理は野菜が不足しがちなので、給食では野菜をたくさん入れて作っています。
		主菜	揚げギョーザ(3個)		豚肉		にら	キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんにく	小麦粉 てん粉 砂糖	ごま油 サラダ油	33.1	
		副菜	チンゲン菜とたまごのスープ		たまご 豆腐		人参 チンゲン菜	ねぎ	てん粉		31.7	
		その他	牛乳			牛乳					4.2	
21(水)	 イワシの健康効果	主食	ごはん						米		788	イワシはDHA・EPAといったオメガ3脂肪酸、カルシウム、ビタミンを豊富に含む「栄養の優等生」です。血液をサラサラにし、脳の活性化や骨の健康維持、生活習慣病予防など、健康効果が期待できます。
		主菜	イワシのみぞれ煮		イワシ			大根	砂糖 てん粉		28.5	
		副菜	キャベツともやしのたくあん和え				人参	もやし キャベツ たくあん		ごま	23.4	
		副菜	豆腐と油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ なす			2.8	
		その他	牛乳			牛乳						
22(木)	 がん予防月間③	主食	ごまわかめご飯			わかめ			米 砂糖	ごま	865	がん予防メニュー3回目は、果物を積極的に取りましょう。がん予防には不足しないことが大切とされており、今日の「りんご」は特に、簡単に食べられる果物です。
		主菜	肉じゃが		豚肉		人参	玉ねぎ いんげん	じゃがいも こんにゃく 砂糖		30.9	
		副菜	香味和え		ハム 鶏肉 ホタテ 大豆	いりこ	人参 バブリカ	キャベツ キュウリ 玉ねぎ ユズ	小麦	サラダ油	21.1	
		その他	りんご					りんご			3.7	
		その他	牛乳			牛乳						
23(金)	 「栗名月」十三夜行事食	主食	栗ごはん						米 もち米 砂糖 栗		800	今日は十三夜です。十三夜は日本で生まれた風習です。この時期に収穫された栗を神棚に供えるため「栗名月」と呼ばれます。
		主菜	さばの塩焼き		さば						33.9	
		副菜	小松菜とかんぴょうのごまみそ和え		味噌		小松菜 人参	もやし かんぴょう	砂糖	ごま	22.2	
		副菜	いものこ汁		豆腐 油揚げ だしかつお節		人参	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油	3.5	
		その他	牛乳			牛乳						
26(月)	 ヨーグルトについて知ろう	主食	ポークカレーライス(麦ごはん)						米 大麦		1056	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて作った食べ物です。骨や歯を作る元になるカルシウムがふくまれています。今日はフルーツと混ぜ合わせました。
		主菜	// (ポークカレー)		豚肉		人参 トマト	玉ねぎ ニンニク 生姜 (ブルーネー) グリンピース	じゃがいも カレールウ (小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ)	サラダ油	35.1	
		主菜	// (メンチカツ)		牛肉 豚肉 ゼラチン			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 てん粉 砂糖	サラダ油	31	
		副菜	海藻サラダ			わかめ こんぶ	人参	きゅうり 大根 コーン	ドレッシング(レモン)		2.9	
		その他	フルーツヨーグルト和え			ヨーグルト		みかん バイン もも				
		その他	牛乳			牛乳						
27(火)	 たまごについて知ろう	主食	たまごサンド(コッペパン)						パン(小麦・乳)		774	たまごサンドには、今日のようにゆでたまごをつぶしてマヨネーズであえた「たまごペーストタイプ」や、あつあつの「だし巻きたまごタイプ」もあります。関西ではこちらが多いです。たまごサンドは、朝ごはんにもぴったりです。
		主菜	// (具)		たまご 大豆		バセリ	きゅうり 玉ねぎ			31.3	
		副菜	大根のマリネ		ハム		人参 小松菜	大根	砂糖	サラダ油	31	
		副菜	角切り野菜スープ		鶏肉		人参	キャベツ コーン 枝豆 (大豆)	じゃがいも		3.3	
		その他	牛乳			牛乳						
28(水)		主食										
		主菜										
		副菜	お弁当の日									
		その他										
		その他										
29(木)	 かぼちゃについて知ろう	主食	ココアトースト			バター 乳			パン(小麦・乳) グラニュー糖 砂糖 ココア (カカオ)		826	かぼちゃを収穫するのは夏ですが冬まで保存ができます。かぼちゃの栄養素には、体の調子を整えてくれるカロテンや食物繊維が多く含まれています。
		主菜	かぼちゃのシチュー		鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 バセリ	玉ねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダ油	28.4	
		副菜	ハロウィンサラダ		かまぼこ		人参	かぶ きゅうり	ドレッシング(レモン)		30.2	
		その他	パンプキンパバロア		大豆		かぼちゃ		砂糖 水飴		2.8	
		その他	牛乳			牛乳						
30(金)	 天ぷらについて	主食	天井(ご飯)						米		931	天ぷらは、もともと江戸時代に屋台で手軽に食べられていた「ファストフード」でした。関東では、ゴマ油で揚げ、こんがりきつね色、エビ、イカが中心で、天つゆ大根おろしで食べる。関西は、サラダ油で揚げ、色は白っぽい色、野菜中心、塩(抹茶塩、カレー塩)で食べる。こんなに違いがあります。
		主菜	// (いかの天ぷら)		いか				小麦粉 てんぷん	サラダ油	29.9	
		副菜	// (野菜のかき揚げ)				人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 ベーキング	サラダ油	32.5	
		その他	// (天井のたれ)						砂糖		2.6	
		副菜	小松菜ともやしのごま酢和え		油揚げ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま		
		副菜	にらのかきたま汁		たまご 豆腐 だしかつお節		人参 にら	しいたけ なす	でん粉			
		その他	牛乳			牛乳						