11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

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
感謝の心で豊かな晩秋を味わう食事食事

※ 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(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	一口メモ
2(月)	さわらについて知ろう 	主食 ご飯					米		773	33.9	20	2.1	さわらは身がやわらかく、くせの少ない白身魚です。成長すると名前が変わる出世魚で、小さいときはサゴシ、大きくなるとサワラと呼ばれます。焼き魚や西京焼きにしてもおいしい魚です。
		主菜 さわらの西京焼き	さわら 味噌				砂糖						
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり		ごま油					
		副菜 のっぺい汁	だしかつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋 でん粉						
		その他 牛乳		牛乳									
4(水) 	旬を味わおうさつまいも	主食 中華丼（ご飯）					米		923	32.6	24.0	2.9	二中の畑で取れたさつま芋で、大学芋を作りました。昨年より畑のさつま芋は甘みがあり、美味しいさつま芋に仕上がったようです。
		主菜 〃（具）	いか 豚肉 なると		人参 チンゲンサイ	しいたけ たけのこ 白菜	でん粉	サラダ油 ごま油					
		副菜 春雨スープ	豚肉（ベーコン） 豆腐	わかめ	人参 小松菜	しいたけ ねぎ	春雨						
		その他 大学芋					さつまいも 砂糖 水飴	ごま油 ごま					
		その他 牛乳		牛乳									
5(木)	手作りミートボールを味わおう	主食 食パン					パン(小麦・乳)		934	38.2	29.9	3.5	今日のミートボールは、給食室で手作りしました。ハンバーグの様にオーブンで焼いて作ったミートボールを、トマト煮へ最後に加えました。具だくさんのトマト煮をよく味わって食べてください。
		チョコクリーム					チョコクリーム(乳・カカオ)						
		主菜 えびカツ	えび スケソウタラ			玉ねぎ プルーン	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油					
		副菜 手作りミートボールのトマト煮	赤いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉 豚肉		人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも パン粉	サラダ油					
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			人参 ピーマン	キャベツ コーン		サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
6(金)	いい歯の日献立	主食 もち玄米ご飯					米 もち米		844	33.2	26.1	2.8	11月8日は『いい歯の日』です。しっかりかむと、食べ物が細かくなってだ液と混ざり、消化を助けます。また、よくかむことは、脳への刺激にもなります。ご飯のプチプチ、揚げ物のカリカリなど、食感も楽しんでみてください。
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ（3本）	大豆	カラフトししゃも(魚卵)		(プルーン)	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油					
		副菜 切り干し大根煮	さつま揚げ だしかつお節		人参 いんげん	大根 しいたけ	砂糖	サラダ油					
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつお節 生揚げ 味噌		人参 小松菜	ねぎ もやし							
		その他 牛乳		牛乳									
9(月) 	たくあんについて知ろう	主食 お魚丼（ご飯）					米		817	30.3	24.5	2.9	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本の漬け物です。黄色くてカリカリとした食感が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬に備え、多くの家庭で作っていました。千切りにして、野菜と和えて食べるとおいしいです。
		主菜 〃（具）	まぐろ 油揚げ			生姜 枝豆	しらたき 砂糖						
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え	かつお節		人参	もやし キャベツ 大根							
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 味噌	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	さつまいも	ごま					
		その他 オレンジ				オレンジ							
		その他 牛乳		牛乳									
10(火) 	県産乳で作ったヨーグルトについて知ろう	主食 スパゲティミートソース（麺）					小麦	オリーブ油	887	35.5	28.2	3.4	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。乳酸菌のはたらきでおなかの調子をととのえ、カルシウムやたんぱく質もとれます。すっぱさは発酵によるものです。はちみつや果物と合わせてもおいしく食べられます。
		主菜 〃（ソース）	牛肉 豚肉	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ プルーン		サラダ油					
		主菜 オムレツ	たまご				でん粉 砂糖	サラダ油					
		副菜 角切り野菜のスープ	豚肉（ベーコン）		人参	キャベツ コーン	じゃがいも	サラダ油					
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト									
		その他 牛乳		牛乳									
11(水) 	本場四川風の麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯					米		854	36.4	25.9	2.6	麻婆豆腐の本場、中国・四川省では、ごはんの上に麻婆豆腐をのせて食べるそうです。ご飯にかけることによって辛さが和らぎ、食べやすくなるためです。給食では本場の辛さよりひかえめにしてありますが、作り方は全く同じです。
		主菜 肉シューマイ（3個）	豚肉			玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	ゴマ油					
		主菜 四川風麻婆豆腐	豆腐 豚肉 牛肉 味噌 牡蠣			にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油					
		副菜 チンゲンサイともやしのナムル			青梗菜 人参	キャベツ もやし		ごま油					
		その他 牛乳		牛乳									
12(木) 	ブロッコリーについて知ろう	主食 黒糖ロールパン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		759	35.6	23.8	3.5	ブロッコリーは、寒い時期に甘みが増します。ブロッコリーに含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。茎の部分もおいしく食べられるので、給食では捨てずに使っています。
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	たら	チーズ	バジル	にんにく	パン粉	サラダ油					
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参 ピーマン	きゅうり コーン		サラダ油					
		副菜 キャベツのスープ	ウインナー		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油					
		その他 牛乳		牛乳									
13(金)  	海藻について知ろう	主食 チキンカレーライス（麦ご飯）					米 大麦		891	27.6	23	2.9	海藻サラダに使われる昆布とわかめは、海で育つ海藻です。食物せんいが多く、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。昆布は、食べるだけでなく、汁物や煮物のだしをとるのにも使われます。
		主菜 〃（カレー）	鶏肉		人参	にんにく 玉ねぎ プルーン グリンピース 生姜	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナッツ)	サラダ油					
		副菜 海藻とこんにゃくのサラダ		昆布 わかめ		きゅうり キャベツ	こんにゃく ドレッシング(レモン)						
		その他 ラ・フランスゼリー				洋梨	砂糖 水飴						
		その他 牛乳		牛乳									

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g 塩分2.5g未満

11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

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
感謝の心で豊かな晩秋を味わう食事食事

※ 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(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	一口メモ
16(月)	秋の地産地消ウィーク①	主食	ご飯					米		916	34.5	30.2	2.3	今週は、下野市や栃木県の農畜産物を使った「秋の地産地消ウィーク」です。 今日は、栃木県産の卵を使った玉子焼き、栃木県と下野市でとれた野菜や栃木県産の豚肉を使った献立です。よく味わって食べてください。
		主菜	かんぴょう入り豚すき焼き風煮	豚肉 豆腐			ねぎ 白菜 しいたけ かんぴょう	しらたき 砂糖	サラダ油					
		主菜	とちまるくん厚焼きたまご	たまご だしかつお節				砂糖 でん粉	サラダ油					
		副菜	ごぼうとツナのサラダ	まぐろ 大豆		人参	ごぼう きゅうり 玉ねぎ	砂糖	サラダ油 ごま					
		その他	りんご				りんご							
		その他	牛乳		牛乳									
17(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食	いちごトースト		練乳		いちご	パン(小麦・乳) グラニュー糖		802	31.8	26.8	2.8	今日のいちごトーストは、県産とちあいかのピューレと練乳を混ぜ、県産小麦ゆめかおりを使った食パンに塗って焼きました。
		主菜	下野鶏のクリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダ油					
		副菜	白菜のサラダ	豚肉(ハム)		パプリカ ピーマン	白菜 きゅうり	ドレッシング						
		その他	牛乳		牛乳									
18(水)		主食												
		主菜												
		副菜	お弁当の日											
		副菜												
		その他												
19(木)	秋の地産地消ウィーク③&しもつけいっぱいday	主食	ご飯					米		925	36.6	29.4	2.5	今日は、下野市産の鶏肉を使っています。栃木県が生産量全国第1位のかんぴょうと、県産の湯波や野菜を組み合わせた、栃木の食材を味わう献立です。
		主菜	下野鶏のみそ漬け焼き	鶏肉 味噌			生姜	砂糖						
		副菜	かんぴょう入りきんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参 いんげん	ごぼう かんぴょう	砂糖	サラダ油 ごま					
		副菜	湯波のたまごとじ汁	たまご だしかつお節 ゆば(大豆)			玉ねぎ ねぎ	でん粉						
			フルーツ杏仁豆腐	豆乳 大豆			桃 あんず りんご	水飴						
		その他	牛乳		牛乳									
20(金)	秋の地産地消ウィーク④	主食	ご飯					米		782	30.8	23.2	2.8	栃木県は、畜産業も盛んで、養豚は全国8位です。県北地域を中心に行われています。「とちぎゆめポーク」、「千本松豚」、「日光ホワイトポーク」、「サツキポーク」、「ヤシオポーク」などのブランド豚があります。
		主菜	テジプルコギ	豚肉 牡蠣		にら	にんにく 玉ねぎ		ごま油 ごま					
		副菜	もやしときゅうりのキムチ和え			人参	もやし きゅうり (りんご)		ごま油					
		副菜	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	人参 小松菜	ねぎ							
		その他	牛乳		牛乳									
24(火)	和食の日 だしを味わおう	主食	ご飯					米		802	32.8	20.3	2.9	味噌汁において、目立たないけれどとても重要な働きをしてくれるのがだしです。今日のみそ汁は、給食室でかつお節を煮出して、だしをとりました。だしのうま味は、塩分を控えてもおいしく食べるのに役立ちます。
		主菜	さばの塩焼き	サバ										
		副菜	ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれん草 人参	白菜	砂糖	ごま					
		副菜	さつまいもの味噌汁	豚肉 だしかつお節 味噌		人参	大根 しめじ ねぎ	こんにゃく さつまいも	サラダ油					
		その他	牛乳		牛乳									
25(水)	小松菜について知ろう	主食	和風ビビンバ丼（ご飯）					米		842	30.2	23.6	2.3	小松菜は、カルシウムや鉄、食物繊維のほか、β-カロテンを含みます。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、油といっしょにとると吸収されやすくなります。
		主菜	〃（具）	牛肉 豚肉 油揚げ 大豆ミート			にんにく 生姜 しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま					
		副菜	もやしと小松菜の中華サラダ			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油					
		副菜	中華風たまごとコーンのスープ	たまご		青梗菜	コーン 玉ねぎ	でん粉						
		その他	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 水飴						
		その他	牛乳		牛乳									
26(木)	フルーツクリームサンドについて知ろう	主食	フルーツクリームサンド(食パン)					パン(小麦・乳)		845	31.1	29.0	2.6	今日のクリームサンドは、クリームに、みかん・パイン・黄桃の缶詰を混ぜました。缶詰の果物の甘さを生かし、仕上げています。
			〃（クリーム）	大豆	牛乳		パイン みかん 黄桃		クリーム					
		主菜	ポトフ	豚肉(ベーコン)		人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	じゃがいも						
		副菜	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		人参 ピーマン	キャベツ きゅうり		ごま					
		その他	牛乳		牛乳									
27(金)	生揚げについて知ろう	主食	ご飯					米		880	34.5	26.8	3.1	生揚げは、厚揚げとも呼ばれます。豆腐を厚めに切って油で揚げ、外側は香ばしく、中には豆腐のやわらかさが残るように作ります。今日は、味噌汁にしていただきます。
		主菜	ハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆			しめじ えのき茸 玉ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油					
		副菜	ひじきの炒め煮	大豆 油揚げ だしかつお節	ひじき	人参 いんげん		こんにゃく 砂糖	サラダ油					
		副菜	大根と生揚げのみそ汁	だしかつお節 生揚げ 味噌		人参 大根の葉	大根 えのき茸							
		その他	牛乳		牛乳									
30(月)	にらについて知ろう	主食	ご飯					米		886	36.1	22.5	2.7	味噌汁に使われているにらは、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。
		主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜 にんにく ごぼう	でん粉 砂糖	サラダ油					
		副菜	小松菜ともやしの磯香和え	かつお節	海苔	小松菜 人参	もやし キャベツ							
		副菜	にらとたまごのみそ汁	たまご 味噌	煮干しだし	にら	玉ねぎ	さつまいも でん粉						
		その他	牛乳		牛乳									

中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5g～27.6g 塩分2.5g未満