

11月給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

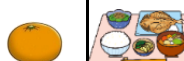
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

11月給食献立予定表		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)	今日の献立のねらい 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。
		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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂		
日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	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
4(火)	 旬を 味わおう さつまいも	食パン					パン(小麦・乳) 黒砂糖		822 30.5 21.1 3.2 皆で育てて、1か月前に学校の農園で収穫したさつまいもが、程よく甘くなりました。今日のシチューに使用してみました。この後、何回かの給食に、使用できると思いますので楽しみにしてください。
		主食 ソフトチーズ		チーズ					
		主菜 ササミカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉 てん粉	サラダ油	
		副菜 フレンチサラダ			人参 ビーマン	白菜 きゅうり コーン		サラダ油	
		副菜 さつま芋のシチュー	鶏肉	乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	さつま芋	サラダ油	
その他 牛乳		牛乳							
5(水)	 旬を 味わおう 里いも	主食 ご飯					米		810 32.7 23.1 2.2 里いもは秋から冬にかけて旬を迎え、秋から収穫量が増えます。今日は、汁物に入れました。ねっとり ホクホクとした里いも料理で、心も 体も 温まりましょう。下野市では、竹の子に似ている「タケノコイモ」(別名：京芋)という大きめの里いもも、八百屋さんで見かけることがあります。
		主菜 ステーキ焼き	豚肉			玉ねぎ		サラダ油	
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし		小松菜 人参	もやし			
		副菜 みそけんちん汁	油あげ 豆腐 みそ	だし煮干し	人参	ナス ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里いも	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
6(木)	 からだ ウィーク 献立① ビタミンC	主食 ご飯					米		868 32.4 27.8 2.6 からだウィークは小中一貫の取り組みとして運動や食事、良い姿勢の大切さについて学ぶ週間です。毎日の生活習慣を見直して、心と体を元気にするきっかけにしましょう。今日は、中学生1年2組の生徒が考えてくれた、ビタミンCがしっかり取れる献立です。
		主菜 小松菜と豚肉の韓国風煮	豚肉 牡蠣		パプリカ 小松菜	玉ねぎ しめじ	てん粉	サラダ油 ごま油	
		副菜 ほうれん草とズッキーニのナムル			ほうれん草 人参 ブロッコリー	キャベツ		ごま油	
		副菜 かんぴょう入りかきたま汁	たまご		人参 ニラ	かんぴょう 長ネギ			
		その他 アセロラゼリー							
その他 牛乳									
7(金)	 いい歯 の日 献立	主食 ご飯					米 もち米		805 28.4 21.0 2.1 11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと食べ物が細くなり、だ液と混ぜて消化がよくなります。更に、脳の働きも活発になります。ごはんのモチモチ感、揚げ物のカリカリ、かんぴょうのシャキシャキなど、食感も楽しんでみてください。
		主菜 豚肉とごぼうの甘辛揚げ	豚肉			ごぼう	てん粉 米粉 砂糖	サラダ油	
		副菜 かんぴょうの昆布和え		こんぶ	人参	かんぴょう きゅうり モヤシ		ごま油	
		副菜 生揚げと玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ	出汁煮干し	人参 小松菜	しめじ 玉ねぎ			
		その他 牛乳		牛乳					
10(月)	 秋の 地産地消 ウィーク ①	主食 ハヤシライス(ご飯)					米		871 29.9 27.3 2.7 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。冬に向かって甘みが増す大根や人参などの根菜類には食物繊維が豊富に含まれます。体を温める効果のある食材です。
		主菜 // (ハヤシソース)	牛肉		人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース	ブラウンウ(小麦・大豆・乳・りんご)	サラダ油	
		副菜 大根とハムのマリネ	ハム			大根 きゅうり キャベツ		サラダ油	
		その他 りんご				りんご			
		その他 牛乳		牛乳					
11(火)	 秋の 地産地消 ウィーク ②	主食 ミルクトースト		乳			パン(小麦・乳) 砂糖		780 29.7 28.8 3.0 地産地消とは、地域で生産された農林水産物をそのまま地域で、消費する取り組みのことです。野菜にしても、下野市ではまだ品数が少ないのが現状です。もう一つは、価格の問題があります。米・野菜などどんどん高値になっています。その中から地元野菜など毎日給食に使用しています。
		主菜 アンサンブルエッグ	たまご 豚肉	乳		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 てん粉	サラダ油	
		副菜 こんにゃくサラダ		わかめ 昆布	人参	キャベツ きゅうり レモン	こんにゃく		
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ	さつま芋	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
12(水)	 秋の 地産地消 ウィーク ③	主食 ご飯					米		882 30.5 26.5 1.8 給食では今月から新米が入ってくる予定です。その年に収穫された新しいお米を新米と言い、水分が多く、香りがよいのが特徴です。下野市は農業が盛んな地域であり、市からの補助もあるため、おいしい新米を味わうことができます。
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉		
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			人参	かんぴょう きゅうり もやし	砂糖	ごま	
		副菜 肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
13(木)	 秋の 地産地消 ウィーク ④&しも つけいっ ぱいday	主食 下野鶏の親子丼(ご飯)					米		828 34.6 23.1 2.8 今日は 下野市の鶏肉とかんぴょうを使った親子丼です。全国1位の生産量を誇る「かんぴょうは今月もいろいろな料理に使われています。更に、地元の野菜や栃木県産のなめこを組み合わせ、皆さんの体に必要な栄養を満たします。
		主菜 // (具)	たまご 鶏肉			玉ねぎ かんぴょう グリンピース	砂糖 てん粉		
		副菜 磯香和え	かつお節	海苔	小松菜 人参	もやし キャベツ			
		副菜 なめこ汁	豆腐 みそ	だし煮干し		なめこ しめじ ねぎ			
		その他 牛乳		牛乳					
14(金)	 秋の 地産地消 ウィーク ⑤	主食 ご飯					米		831 33.0 19.5 2.7 モロは、栃木県でよく食べられる魚です。くせがなくたん白で、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、テレビで紹介されるようになったことで、県外でもモロが人気上昇中です。下野市産の食材と共に、おいしく味わってください。
		主菜 モロの酢豚風	モロ		人参 ビーマン トマト	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 てん粉	サラダ油	
		副菜 グリーンサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり コーン		サラダ油	
		副菜 ワンタンスープ	豚肉		人参 ニラ	モヤシ 長ネギ	ワンタン(小麦)	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					

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。

11月給食献立予定表			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)	今日の献立のねらい 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。	
			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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂			
日曜	今日の給食 のねらい	こんだて	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		
	ブロッ コリーに ついて 知ろう	主食 カレーライス(麦ご飯)					米 大麦		888 29.9 21.8 2.7	ブロッコリーは、甘みが増し、おいしく なるのは冬です。ビタミンが多く含まれて いるので、かぜの予防に役立ちます。ブロッ コリーは、茎の部分にも栄養があるので、 捨てずに使っています。残さず食べましょ う。	
		主菜 //	(カレールウ)	豚肉		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ (ブルーネ)	じゃがいも カレールウ (カカオ・小麦・乳・大 豆・りんご・バナナ・ご ま・ココナッツ)			サラダ油
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー 人参	きゅうり キャベツ コ ーン		ドレッシング			
		副菜 かぼちゃのコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも でん粉 砂 糖 小麦粉	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
18(火)		主食							849 32.3 23.8 2.4	今日はお弁当の日です。1品でも良い ので自分で作ってみましょう。	
		主菜									
		副菜 お弁当の日									
		副菜									
		その他									
19(水)	からだ ウィーク 献立② カルシウ ム  小中一貫の取組	主食 ごまじゃこ菜飯	カツオ節	イワシ		高菜	米 砂糖	ごま	869 34.1 25.8 2.9	からだウィーク2回目は、二 中 生 1 年 1 組の生徒が考えてくれました。骨や歯を 保つため重要な機能で日々の摂取が大 切で、乳製品小魚、野菜、大豆製品な ど、カルシウム源となります。成長期の皆 さんには、意識をして、カルシウムを取り ましょう。	
		主菜 豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐 大豆		トマト	玉ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 チーズ入りサラダ	キハダマグロ 大豆		ほうれん草 人参	キャベツ コーン					
		副菜 油揚げと小松菜の味噌汁	油揚げ みそ	わかめ だし煮干し	小松菜	玉ねぎ	さつま芋				
		その他 県産ヨーグルト									
その他 牛乳											
20(木)	じょうずに とろう 「油」	主食 スパゲティ (麺)					小麦	オリーブ油	777 33.1 24.1 3.3	今日は炒めた野菜をコンソメ味のスー プにしました。油を使うと、甘味やうま みが増し、香ばしい風味がつき、ビタミンA や Dなどの脂溶性(油に溶ける)ビタミ ンの吸収が良くなります。お肌をツヤツヤ に保ち、お腹の調子を整えるためにも、適 度な油は必要です。	
		主菜 //	(ミートソース)	牛肉 豚肉	乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム				サラダ油
		主菜 オムレツ	たまご				でん粉	サラダ油			
		副菜 コンソメスープ			人参	にんにく キャベツ 玉 ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
21(金)	和食の日 献立 	主食 ご飯					米		824 36.4 19.7 3.2	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で ある秋に、一人ひとりが和食文化につい て知り、大切さを考えるきっかけの日とな るようお願いが込められています。少し早 いのですが、和食の献立を味わってくだ さい。	
		主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ								
		副菜 筑前煮	鶏肉 さつま揚げ だし かつお節		人参 さやいんげん	しいたけ 大根	里いも 砂糖 こんに やく	サラダ油			
		副菜 白菜のみそ汁	生揚げ みそ だし かつお節		小松菜	長ねぎ 白菜	さつま芋				
		その他 みかん				みかん					
その他 牛乳		牛乳									
25(火)	かわいい ひよこ豆	主食 フィッシュバーガー (丸パン)					パン(小麦・乳)		863 38.3 35.1 4.0	今日のミネストローネには「ひよこ豆」 が入っています。別名ガルバンゾと呼ば れ、たんぱく質や食物繊維が豊富なた め、健康や美容に効果的といわれます。 よく見ると、まるでひよこのように、と てもかわいらしい形をしています。	
		主菜 //	(白身フライ)	スケソウダラ 大豆				パン粉 でん粉			サラダ油
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム		カブの葉 人参	かぶ きゅうり		サラダ油			
		副菜 ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ かん びょう	じゃがいも 小麦				
		その他 ラフランスゼリー				ラフランス	砂糖 水飴				
その他 牛乳		牛乳									
26(水)	出世魚に ついて知 ろう 	主食 ご飯					米		846 35.9 26.6 1.9	成長するにしたがって呼び名が変わる 魚を「出世魚」といいます。今日は小さ いうちは「いなだ」や「はまち」と呼ば れ、大きくなると「わらす」や「ぶり」 と呼ばれるようになる魚、いなだのみそ 焼きです。	
		主菜 天井の具(野菜天・白身魚天)	スケソウダラ		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 ひじきの煮物	さつま揚げ	ひじき	人参	インゲン	こんにやく 砂糖	サラダ油			
		副菜 いなか汁	鶏肉 豆腐 だし かつお節		人参 小松菜	ごぼう かんびょう しめじ	里いも こんにやく さつま芋	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
27(木)	からだ ウィーク 献立③ タンパク  小中一貫の取組	主食 食パン・チョコクリーム		乳			小麦 砂糖		808 32.4 27.9 3.6	からだウィーク3回目は、二 中 生 1 年 3 組の生徒が考えてくれました。タンパク 質強化メニューとして、寒い時期にピッ タリなシチューは、タンパク質を多く含 む食材で鶏肉・ブロッコリーなどが入っ ています。	
		主食 鮭ときのこのホイル焼き	鮭			しめじ エノキ茸 エ リンギ にんにく		サラダ油			
		主菜 だいこんときゅうりの昆布和え		昆布		大根 きゅうり かん びょう	ごま ごま油				
		副菜 白菜のクリーム煮	鶏肉	乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	じゃがいも	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
28(金)	もずくに ついて知 ろう 	主食 ご飯					米		904 29.7 32.1 3.0	今日のスープは沖縄県産のもずくを 使った鶏卵のスープです。全国生産量 の9割以上が沖縄県産のもずくで、酢 の物で食べるのが一般的ですね。もず くは天ぷらにしてもおいしく、食物繊維 やビタミン、ミネラルが豊富で、体調を 調える効果があります。	
		主菜 春巻き	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ キャベツ 生 しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	サラダ油			
		主菜 豚肉のキムチ炒め	豚肉		人参 には	にんにく もやし キャ ベツ 白菜キムチ(りん ご)		サラダ油			
		副菜 もずくとたまごのスープ	たまご 豆腐	もずく	人参	生姜 長ねぎ	でん粉				
		その他 牛乳		牛乳							