







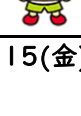



11月

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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ		
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				
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				
1(金) 	主食	ごはん				米	848	給食のお米は今年から今年収穫されたお米「新米」に変わります。その年に収穫された新しいお米を新米といいます。新米は、とれたてなので水分が多く、香りがよいのが特徴です。ご飯の味をみしめて味わってみてくださいね。	
	主菜	生揚げのマーボー炒め	豚肉 生揚げ みそ		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 枝豆 生姜	てんぷん 砂糖		33.6
	主菜	にらまんじゅう 2個	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 砂糖 こんにやく		24.0
	副菜	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ 人参	もやし			2.2
	その他	牛乳	牛乳						
5(火) 	主食	ツナそばろといりたまごの2色丼(ごはん)				米	900	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ていきます。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。	
	主菜	// (ツナそばろ)	まぐろ 油揚げ			枝豆(大豆) 生姜	砂糖 しらす		37.6
	主菜	// (いりたまご)	たまご				砂糖		31.1
	副菜	小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ		小松菜 人参	もやし	砂糖		2.7
	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	里いも こんにやく てんぷん		
6(水) 	主食	ごはん				米	883	さつまいもの収穫時期は秋です。採れたてがおいしいとは限らず、しばらく貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が甘みが増してホクホクとしたおいしいさつまいもになります。	
	主菜	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜 ごぼう	てんぷん 米粉 砂糖		33.4
	副菜	白菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	白菜 もやし			21.8
	副菜	さつまいものみそ汁	みそ	だし煮干し	人参	大根 しめじ ねぎ	さつまいも こんにやく		2.6
	その他	ミニフィッシュ		いわし			砂糖		2.6
7(木) 	主食	チーズサンド(食パン) // チーズ・ブルーベリージャム				パン(小麦・乳)	807	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲がわいたり、体を温める効果がありますので、寒い日でもカレーパウダーを使った料理を食べて元気に過ごしましょう。	
	主菜	ミートボールのカレー煮	豚肉 鶏肉 大豆		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 枝豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 てんぷん		31.6
	副菜	大根とチキンのサラダ	鶏肉		人参	大根 きゅうり	サラダ油 ドレッシング(大豆)		27.6
	その他	オレンジ				オレンジ			3.9
	その他	牛乳	牛乳						
8(金) 	主食	もち玄米ごはん				米 もち米	842	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりと噛むと食べ物が細かくなり、だ液と混ぜて消化がよくなります。また、脳への血液の流れがよくなり、脳の働きを活発にしてくれます。食後は歯みがきもしっかり行い、年をとってから自分の歯でおいしく食事をとれるようにしましょう。	
	主菜	子持ちカラフトししゃもフライ 2尾	(大豆)	カラフトししゃも		(ブルー)	パン粉 小麦粉 てんぷん		31.0
	副菜	切干大根の煮つけ	さつまあげ だしかつお節		人参	切り干し大根 しいたけ	砂糖		23.8
	副菜	小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		人参 小松菜	ねぎ			2.6
	その他	牛乳	牛乳						
11(月) 	主食	ごはん				米	816	今週は、下野市や栃木県の農畜産物をたくさん使った「秋の地産地消ウィーク」です。栃木県の特産物であるごぼうは、下野市や宇都宮市、壬生町で多く作られています。腸の働きをよくしてくれるかみごたえのある食材です。	
	主菜	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜 玉ねぎ			33.7
	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	砂糖		24.2
	副菜	栃木の具材たっぷりみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	人参 小松菜	大根 ねぎ			2.4
	その他	牛乳	牛乳						
12(火) 	主食	食パン とちおとめジャム				パン(小麦・乳)	821	給食のパンは、栃木県産の「ゆめかおり」という品種の小麦を使って作られています。また、とちおとめジャムは、栃木市産のとちおとめを使っていて、いちごの香りや甘さを味わいながら食べましょう。	
	主菜	チキンのオープン焼き	鶏肉 大豆	乳 チーズ	赤パプリカ パセリ	小麦粉 砂糖	34.0		
	副菜	ほうれん草とコーンのサラダ	大豆		ほうれん草 人参 トマト	コーン キャベツ モヤシ	バター		32.5
	副菜	白菜スープ	ウインナー		人参	白菜 玉ねぎ			3.1
	その他	牛乳	牛乳						
13(水) 	主食	ごはん				米	778	新鮮なたまごの見分け方は、プロでも大変ですが、新しいたまごは殻がザラっとしている食塩水に入ると沈み、割ってみると卵黄がこんもり盛り上がっていて、指でつかめます。なかなかこんな卵に、お目にかかるのは難しいですね。	
	主菜	コロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉		32.7
	副菜	かぶときゅうりのサラダ	豚肉(ハム)		人参 かぶの葉	きゅうり かぶ			18.8
	副菜	かんぴょうのたまごとし	たまご だしかつお節		ほうれん草 人参	かんぴょう 白菜 長ネギ	てんぷん		2.4
	その他	牛乳	牛乳						
14(木) 	主食	ごはん				米	824	今日の鶏肉は、下野市産の鶏肉を使用した韓国料理です。他にも、今日の献立には、小松菜、きゅうり、もやし、にら、ねぎなど栃木県産・下野市産の食材がたくさん使われています。	
	主菜	タッカルビ	鶏肉 みそ		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖		29.0
	副菜	もやしと小松菜のナムル			小松菜 人参	もやし			26.2
	副菜	春雨スープ	ベーコン		人参	白菜 しいたけ 生姜 ねぎ	春雨		2.7
	その他	牛乳	牛乳						
15(金) 	主食	ごはん				米	801	下野市の特産物であるかんぴょうは、味にくせがないため、いろいろな料理に合います。汁物に使ったり、和え物に使ったり、いろいろな料理に合います。今日は、副菜のごま酢和えに使いました。	
	主菜	ハンバーグ	鶏肉 豚肉(大豆)		トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖 てんぷん		31.6
	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		20.6
	副菜	きのこのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し	バター	ごぼう 大根 しめじ えのきたけ なめこ ねぎ			2.9
	その他	りんご				りんご			
その他	牛乳	牛乳							

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

※ 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。

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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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	

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

※ 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	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
18(月)	しもつけいっぱい day	主食 下野かんぴょう豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 白菜の胡麻和え 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉		人参	玉ねぎ かんぴょう	砂糖 しらたき	サラダ油	831 31.5 23.2 2.8 今日の献立には、下野市産や栃木県産の農作物がたくさん使われています。今日は、全国一の生産量を誇るかんぴょうを使っています。他にも秋においしいかぶを使用しています。生産者に感謝して食べましょう。
19(火)	体力向上 献立 1回目	主食 菜飯 主菜 イワシ竜田揚げレモンソースかけ 副菜 変わりきんぴら 副菜 きのこ汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	かつお節		広島菜 京菜 大根菜	レモン	砂糖 でん粉	サラダ油	936 36.5 28.5 2.8 南河内第二中学校区では、11月を体力向上ウイークとしています。第1回目として二中の1年2組の3組の生徒の皆さんが、ビタミンC・クエン酸メニューを考えてくださいました。野菜もたくさん使用していますね
20(水)	キャベツの栄養	主食 キムチチャーハン 主菜 春巻き 副菜 わかめスープ その他 フルーツ杏仁風プリン その他 牛乳	たまご 豚肉		人参	にんにく 白菜キムチ(りんご) ねぎ	米 (小麦)	サラダ油 ごま油	825 31.1 31.1 4.0 キャベツは、胃や十二指腸潰瘍などの潰瘍予防に、食事の副食にキャベツを積極的に取り入れる、ダイエットをされる方は、キャベツを食べ、食物繊維も豊富なことから便通を良くする働きがあり、便秘の人には役立ちますね
21(木)	畑の肉 大豆	主食 黒糖食パン チーズクリーム 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにやくサラダ その他 牛乳		チーズ			パン(小麦・乳) 黒砂糖		810 33.4 23.7 3.1 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。
22(金)	体力向上 2日目	主食 ごはん 主菜 サバの味噌煮 副菜 チーズ入りサラダ 副菜 野菜いっぱい味噌汁 その他 牛乳	さば みそ				砂糖 米粉		806 35.6 22.1 3.1 今日は1年1組のカルシウムいっぱいメニューです。人体には骨や歯を形成する栄養素、骨格を構成する重要な物質であるためとても大事な栄養素である、カルシウムを、多く含む食品は、何といても、えび、カニ類です、そのため、えびのしっぽは、捨てずに食べることをお勧めします
25(月)	お弁当	主食 主菜 お弁当の日 副菜							二中恒例のお弁当の日です、一品でも良いので、自分で作ったものが入っていますか、お弁当はおいしいですよ。
26(火)	体力向上 3日目	主食 かぼちゃ入りカレーライス 主菜 // かぼちゃ入りカレー 主菜 とんかつ 副菜 ワカメとかんぴょうのサラダ その他 フルーツヨーグルト和え その他 牛乳	豚肉 大豆	乳	かぼちゃ トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ カレー(りんご、バナナ) 枝豆	小麦	ごま	今日は、1年3組のタンパク質を考えたメニューです。タンパク質は、体を作る材料として必要な栄養素です。食事から摂取した、タンパク質がアミノ酸に分解され筋肉、臓器、肌、髪爪などに使われるほか、ホルモン、代謝酵素、免疫などに使われる
27(水)	出世魚について知ろう	主食 ごはん 主菜 イナダのねぎ塩焼き 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜ともやしの南蛮酢 その他 牛乳	いなだ			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	825 35.8 25.0 1.7 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。ふりは、小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」「ぶり」になります。冬が旬で、この時期のぶりを特に「寒ぶり」と呼びます。
28(木)	ブロッコリーを味わおう	主食 クリームスパゲティー(麺) 副菜 // (クリームソース) 主菜 オムレツ 副菜 ブロッコリーのサラダ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	ホワイトルウ(小麦)	オリブ油	770 29.1 26.4 2.1 ブロッコリーは緑黄野菜の中でカロテン量は少ない方で、葉物野菜と違い一度にたくさん食べることができる、βカロテンは体内毛ビタミンAに変化し、鉄分吸収を助け粘膜を健康に保ち抗酸化作用を発揮して、がんや動脈硬化予防に役立つ効果があります
29(金)	にらについて知ろう	主食 天丼(ごはん) 主菜 // (いかの天ぷら) 副菜 // (かぼちゃの天ぷら) その他 // (天丼のたれ) 副菜 にらともやしの和え物 副菜 白菜のみそ汁 その他 牛乳	いか		かぼちゃ		砂糖	ごま油	893 28.4 26.3 2.9 栃木県の特産物であるにらは、一度植えると刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えます。一番始めに生えるにらを、一番にら、次は二番にらと分けられ、一番にらが一番柔らかいと言われています。