

10月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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

おもに体をつくる あか	おもに体の調子をととのえるみどり	おもにエネルギーのもとになるきいろ
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こさかな 小魚・海そう	こめ 米・パン めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

今月の献立のわらい
みの あき あじ しよじ
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	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(金)	「八宝菜」について知ろう	主食 ごはん 主菜 ポークシューマイ(2個) 副菜 八宝菜 副菜 チンゲン菜の中華和え その他 牛乳	ぶた肉	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう		595 kcal 28.6 g 17.3 g	八宝菜は、中華料理のひとつです。八宝菜の「八」は、8種類のという意味ではなく、「たくさん」という意味で、「菜」は「おかず」という意味があります。
4(月)	旬を味わおう「秋なす」	主食 にらそぼろと卵の二色丼(ご飯) 主菜 " (にらそぼろ) 主菜 " (いり卵) 副菜 小松菜ともやしのおひたし 副菜 なすと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉 こうやどう ぶ (牡蠣) たまご	しょうが にら	さとう		613 kcal 27.2 g 20.9 g	夏が旬のイメージのある「なす」ですが、今頃とれるなすを「秋なす」といいます。夏にとれるものより小さめですが、種が少なく実もやわらかいのが特徴です。
5(火)	ポターージュについて知ろう	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 たらとこのこのホイイル焼き 副菜 キャベツとコーンのソテー 副菜 白いんげん豆のポターージュ その他 牛乳			パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)		671 kcal 30.0 g 21.6 g	ポターージュとは、フランス語でスープ全部をさす言葉です。日本では、とろみのついたスープをポターージュと呼んでいます。今日は白いんげん豆を使った白いポターージュです。豆の味をしっかり味わってください。
6(水)	納豆のパワー	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 肉じゃが 副菜 小松菜と卵のみそ汁 その他 牛乳	なつとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しらたき さとう		669 kcal 29.4 g 19.8 g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作ります。生の大豆に比べると、消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンB1などが多くとれます。
7(木)	「ほうれん草」について知ろう	主食 ミニ米粉パン 主菜 カレーうどん 主菜 ちくわの磯辺揚げ(1~3年1本・4~6年2本) 副菜 こんにゃくと海藻のサラダ その他 牛乳	だしかつおぶし とり肉 かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草	うどん カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)		637 kcal 28.1 g 23.0 g	ほうれん草の「ほうれん」とは中国語で「ベルジャ」という意味です。ヨーロッパでは、「胃腸のほうき」といわれ、おなかの調子を整え、便秘予防に役立つといわれています。
8(金)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん) 主菜 " (ハヤシルウ) 副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ その他 ヨーグルト和え その他 牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース にんにく	ハヤシルウ(小麦・乳・りんご)		669 kcal 21.4 g 21.2 g	10月10日は「目の愛護デー」です。今日のサラダには、目の健康によいとされる、かぼちゃ、ほうれん草、にんじんなどの緑黄色野菜を使っています。
11(月)	栄養たっぷり切干大根	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 切干大根の酢じょうゆ和え 副菜 にらと豆腐のみそ汁 その他 牛乳	ぶた肉	しょうが たまねぎ	さとう		610 kcal 25.4 g 21.0 g	切り干し大根は、大根を切ってから干したものです。水分が抜けることで栄養がギュッと濃くなります。カルシウムや食物せんいが多く、干すことで甘みとうま味も増えます。
12(火)	生揚げについて知ろう	主食 チャーハン 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 春雨とわかめのスープ その他 フルーツ杏仁風プリン その他 牛乳	ぶた肉 なたまご (牡蠣)	しいたけ にんじん ねぎ グリンピース	米		616 kcal 25.8 g 22.0 g	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。
13(水)	ちりめんじゃこでカルシウム補給	主食 じゃこ混ぜごはん 主菜 厚焼き卵 副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め 副菜 じゃがいもと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	かつおぶし	ちりめんじゃこ こんぶ	米 さとう		631 kcal 26.8 g 21.0 g	ちりめんじゃこは、イワシの稚魚です。ゆでた後、少し干したものを「しらす干し」、長く干したものを「ちりめんじゃこ」といいます。頭からしっぽまで食べられるので、カルシウムがとれます。
14(木)	チリコンカンはどこ料理?	主食 ガーリックトースト 主菜 チリコンカン 副菜 マセドアンサラダ その他 牛乳	ぶた肉 だいず 赤いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト パプリカ	ルウ(小麦・乳)		684 kcal 26.9 g 27.6 g	チリコンカンとは、メキシコでよく食べられている家庭料理です。ひき肉や野菜を炒めてトマトや豆やチリパウダーを加えて煮込んで作ります。

10月 給食献立予定表

下野市立 石橋北小学校

※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		
おもとに体をつくる あか	おもとに体の調子を ととの 整えるみどり	おもとに エネルギーの もとになる きいろ
さかなく なまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	こめ 米・パン・ めん・いも
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

今月の献立のわらい
みの あき あじ しよじ
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 のねらい	こんだて	たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
15(金)	十三夜 行事食 	主食 栗ごはん 主菜 鮭の紅葉焼き 副菜 かぶの浅漬け 副菜 呉汁 その他 牛乳			米 もち米 くり		565 kcal 26.5 g 16.8 g	今日は十三夜です。十三夜は、中国から伝わった十五夜と違い、日本で生まれた風習です。神棚に豆や栗を供えるため、「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。
18(月)	しもつけ いっぱい day 	主食 ごはん 主菜 鶏肉のごまだれ焼き 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 秋の実だくさんみそ汁 その他 牛乳			米		613 kcal 25.0 g 21.7 g	「しもつけいっぱいday」では、下野市や栃木県で採れた野菜や農作物がたくさん使われています。今日は下野市の特産物であるかんぴょうや、国分寺地区のとり肉、きゅうりなどを使っています。
19(火)	代表的 なインド 料理 	主食 ナン 主菜 キーマカレー 副菜 アーモンドサラダ 副菜 角切り野菜スープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳			ナン(小麦) カレー(小麦・ 乳・大豆・りんご・ バナナ)		606 kcal 24.4 g 23.6 g	「ナン」と「キーマカレー」は、インドの代表的な料理です。「キーマカレー」のキーマとは、インドの言葉で、「細かい」という意味です。ひき肉とみじん切りにした野菜を使います。
20(水)	いり豆腐 とは？	主食 ごはん 主菜 ホッケの塩焼き 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 いり豆腐 その他 牛乳			米		592 kcal 28.4 g 18.5 g	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、ひき肉、にんじんなどの野菜、とき卵を炒めて作ります。
21(木)	旬を 味わおう 「柿」 	主食 ごまわかめごはん 主菜 おでん 副菜 大豆もやしの香味炒め その他 柿 その他 牛乳			米 さとう ごま		571 kcal 23.7 g 14.2 g	柿は、果物には珍しくビタミンAが多く含まれています。また、ビタミンCも多く、みかんの約2倍含まれています。柿の品種は、1000種類以上もあります。好みに合わせて選んでみましょう。
22(金)	いま おいしい 「チンゲン サイ」	主食 ごはん 主菜 モロの酢豚風 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 中華風コーンスープ その他 牛乳			米		596 kcal 24.4 g 15.1 g	チンゲンサイはハウスで育てられているので、一年中食べられますが、露地物のチンゲンサイは、秋が旬です。ビタミンAやビタミンCを多く含むので、かぜの予防に役立ちます。
25(月)	秋野菜を 味わおう 	主食 ごはん 主菜 さばのねぎみそ焼き 副菜 白菜と小松菜のからし和え 副菜 秋野菜の煮物 その他 牛乳			米		623 kcal 27.0 g 19.2 g	今日の煮物は、秋にとれる野菜を中心に作りました。また、里いも、にんじん、ごぼうなど、土の中で育つ野菜を食べると、体が温まるといわれています。
26(火)	秋の さつまいも 料理 「大学いも」 	主食 黒糖パン 主菜 手作り肉団子スープ 副菜 大根とツナのサラダ 副菜 大学芋 その他 牛乳			パン(小麦・乳) 黒糖 さとう		664 kcal 22.5 g 20.7 g	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ほう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。
27(水)	「ザンギ 揚げ」に ついて 知ろう	主食 ごはん 主菜 トロカレイのザンギ揚げ 副菜 変わりきんぴら 副菜 にらと卵のみそ汁 その他 牛乳			米		617 kcal 27.9 g 17.1 g	「ザンギ揚げ」とは、北海道の釧路市の飲食店が発祥の料理です。食材に下味をつけ粉をまぶした揚げ物のことで、から揚げとよく似た料理です。
28(木)	秋の 収穫祭 ハロウィン 	主食 食パン とちおとめジャム 主菜 かぼちゃのシチュー 副菜 かぶとハムのサラダ その他 りんご その他 牛乳			パン(小麦・乳) ジャム(いちご) ルウ(小麦・乳)		661 kcal 24.7 g 22.7 g	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。お化けの格好をした子ども達が、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。
29(金)	日本の 代表的な 調味料 「みそ」	主食 ごはん 主菜 ミニ春巻き 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 みそチゲ卵スープ その他 牛乳			米		656 kcal 24.6 g 22.6 g	みそは、大豆と米または麦に塩を混ぜて発酵させた食品で、大豆の優れた栄養成分がとれます。地域や気候によって日本全国各地でみその種類も様々です。今日のチゲスープには、甘みが特徴の白みそを使いました。