

# 11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 整える みどり	おもとにエネルギーの もとになる きいろ
大豆製品 魚・肉・卵 牛乳・乳製品 小麦・そば たまご	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも 油・バター ごま

今月の献立のわらい

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	今日の給食のわらい	献立	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (1人1食)	一口メモ
1(月)	新米の季節です	主食 ごはん 主菜 さんまの梅煮 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳						604 kcal 22.7 g 19.6 g	給食のお米は、今日から新米に変わります。その年に収穫された新しいお米を新米と言いい、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。味わって食べましょう。
2(火)	たっぶりの焼きそばを味わおう	主菜 焼きそば 主菜 揚げギョーザ(1~3年2個・4~6年3個) 副菜 チンゲン菜とたまごのスープ その他 レモンゼリー その他 牛乳						635 kcal 24.5 g 26.2 g	給食の焼きそばは、野菜がしっかりとれるように、野菜と麺を同じくらい使っています。野菜不足になりがちな調理ですが、材料や、料理の組み合わせを工夫して、1食分の献立としてバランスを考えています。
4(木)	きのこを味わおう	主食 きのごはん(ごはん) 副菜 (具) 主菜 厚焼きたまご 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳						627 kcal 24.8 g 20.2 g	日本ではいろいろな種類のきのこが栽培されています。今日のご飯には、風味や食感が違う3種類のきのこ、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけを使っています。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物繊維が含まれています。残さず食べましょう。
5(金)	旬を味わおう ほうけ	主食 ごはん 主菜 ほうけのかすみ漬け焼き 副菜 ほうれん草ののり和え 副菜 切り干し大根の煮付け その他 みかん その他 牛乳						604 kcal 25.1 g 13.7 g	ほうけは、日本海やロシアでとれる魚で、特に北海道のほうけが有名です。秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。今日は、みそ、酒かす、ごまなどで味つけた「かすみ漬け焼き」です。
8(月)	いい歯の日 献立	主食 ごはん 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 えのきとじゃこのかみかみサラダ 副菜 キャベツと生揚げのみそ汁 その他 牛乳						644 kcal 26.8 g 20.1 g	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりと噛むと、食べ物が細くなり、た液とまぎっ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。よくかんで食べましょう。
9(火)	にっこり梨とは?	主食 はちみつパン 主菜 さつまいものシチュー 副菜 ほうれん草とツナのサラダ その他 にっこり梨 その他 牛乳						716 kcal 25.2 g 24.0 g	「にっこり梨」は、「豊水」と「新高」という2種類の梨を掛け合わせた栃木県で開発した梨です。国際観光地の日光と、梨を中国語で「リ」と呼ぶことから、「にっこり」と名付けられました。
10(水)	旬を味わおう 大根	主食 ごはん 主菜 さばの香味焼き 副菜 きゅうりとわかめの酢の物 副菜 豚肉と大根の煮物 その他 牛乳						605 kcal 27.0 g 19.8 g	お店に1年中並んでいる大根ですが、秋から冬にかけて収穫された大根は、甘く、とてもみずみずしいのが特長です。これからおいしくなる大根の、やわらかさと甘みをいかした煮物を味わいましょう。
11(木)	給食の人気メニュー ココア揚げパン	主食 ココア揚げパン 主菜 ポークビーンズ 副菜 白菜のフレンチサラダ その他 牛乳						671 kcal 24.7 g 24.8 g	今日は給食の人気メニューのひとつ、ココア揚げパンです。給食室でココアパンを揚げ、特製のココアパウダーをひとつずつまぶしました。
12(金)	ほうれん草の栄養	主食 和風ビビンバ丼(ごはん) 主菜 (具) 副菜 ほうれん草ともやしのナムル 副菜 豆腐入りわかめスープ その他 牛乳						554 kcal 22.4 g 17.3 g	ほうれん草には、カロテン、ビタミンC、無機質などが含まれていて、特に鉄分が多く含まれています。成長期のお子さんには、ぜひ食べてもらいたい野菜の一つです。
13(土)	運動会頑張ったね給食	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 (ポークカレー) その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳						691 kcal 22.7 g 21.0 g	運動会、よく頑張りましたね。お疲れ様でした。カレーに含まれるスパイスには、疲労回復効果があります。美味しいカレーを食べて、疲れた身体を回復させましょう。

# 11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								
おもちを つくる あか		おもちに体の調子を 整える みどり		おもちにエネルギーの もとになる きいろ				
さかな・肉・卵 魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小麦・胚芽小麦 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	卵・バター				
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質		
16(火)	秋の 地産地消 ウィーク ①	主食 ごはん 主菜 鮭の茂木みそ焼き 副菜 にらともやしの酢じょうゆ和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	559 kcal 27.2 g 15.2 g	今週は、下野市や栃木県の農産物をたくさん使った「秋の地産地消ウィーク」です。のっぺい汁は栃木県の郷土料理で、日本各地に似た料理が伝わっています。野菜やさいとも、こんにゃくなどをだし汁で煮て、とろみをつけた、しょうゆ味の汁物です。鮭の茂木みそ焼きは、栃木県茂木町産のみそを使っています。
17(水)	秋の 地産地消 ウィーク ②	主食 かんぴょう入り親子丼(ごはん) 主菜 " (具) 副菜 野菜とじゃこのからし和え 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	615 kcal 27.0 g 19.5 g	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、いろいろな料理にできます。今日は親子丼の具に、下野市産かんぴょうを入れました。地元でとれたかんぴょうを味わいながら食べましょう。
18(木)	秋の 地産地消 ウィーク ③	主食 食パン 巨峰ジャム 主菜 モロフライトマトデミソースかけ 副菜 ブロッコリーのサラダ 副菜 白菜スープ その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	628 kcal 24.9 g 22.9 g	食パンに使われている小麦粉は、栃木県産の「ゆめかおり」という品種です。日本の農業を応援するためにも国産の小麦粉を使用していきたいですね。また、今日のジャムは、栃木市大平でとれた巨峰が使われています。
19(金)	秋の 地産地消 ウィーク ④	主食 ごはん 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 にらとたまごのみそ汁 その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	600 kcal 27.5 g 17.4 g	今日は、県産の豚肉と大根おろしをポン酢で味付けし、チーズでまとめた料理です。栃木県は養豚も盛んで、県内各地でさまざまなブランド豚が飼育されています。
22(月)	秋の 地産地消 ウィーク ⑤	主食 ごはん 主菜 ハンバーグ和風ソース 副菜 小松菜とコーンのソテー 副菜 かんぴょうとかぶのたまごスープ その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	615 kcal 25.3 g 19.7 g	「秋の地産地消ウィーク」最終日です。今日のハンバーグには、栃木県産の豚肉、スープには、栃木県産の卵、かぶと、下野市産のかんぴょうを使っています。
24(水)	今日は 和食の日	主食 ごはん 主菜 いわしフライ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 豚汁 その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	660 kcal 28.4 g 22.6 g	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な時期である秋に、一人ひとりが和食文化について知り、和食文化の大切さを考えるきっかけの日となるよう、願いがこめられています。
25(木)	ポトフ とは？	主食 チーズサンド(黒糖パン) " (スライスチーズ) 主菜 ポトフ 副菜 大根ときのこのサラダ その他 りんご その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	672 kcal 25.4 g 25.0 g	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつフランスの家庭料理のひとつです。肉とたくさんの野菜類を入れてじっくりと煮込んであるので、ビタミンなどがたくさん含まれています。
26(金)	生揚げに ついて	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き 副菜 ワンタンスープ その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	602 kcal 23.6 g 21.8 g	生揚げは、豆腐を油で揚げたもので、厚揚げとも呼ばれています。油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るようにつくられるので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。
29(月)	里いも 料理を 味わおう	主食 ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 小松菜とキャベツのごまみそ和え 副菜 里いもといかの含め煮 その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	621 kcal 26.9 g 19.4 g	里いもは、秋から冬にかけて収穫されます。ねっとりりとほくほくとした里いも料理は、心も体も温めてくれますね。今日は、いかに野菜といっしょに煮物にしました。
30(火)	たらに ついて 知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 たらの香草パン粉焼き 副菜 アーモンドサラダ 副菜 ミネストローネ その他 牛乳	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	683 kcal 29.5 g 21.8 g	白身魚のたらは、脂肪が少なく、たんぱくな味なので、いろいろな料理に使うことができます。今日は、たらの切り身に、バジルなどの香草とパン粉、オリーブオイルを混ぜたものをまぶして、オーブンで焼きました。

今日の献立のわらい

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。