

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ギーです		
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
さかなにく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こまかな かい 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	たんすいけいぶつ 炭水化物
むかしつ 無機質 (カルシウム)		あぶら 油・バター ごま
		しつ 脂質

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	こんだて	たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	たんすいけいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
1(金)	なめこの ねばねば の正体は	主食 ごはん 主菜 親子煮 副菜 小松菜のからし和え 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 牛乳	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース こまつな にんじん もやし	米 さとう でんぷん	ごま	613 kcal 27.3 g 19.8 g	なめこの「ねばねば」の正体は、主にムチンという成分で、しいも、モロヘイヤなどと同じ成分です。ムチンには、胃壁を保護して、たんぱく質の吸収を助けます。
2(土)	がくしゅほつびよ 学習発表 かい 会	主食 牛丼(ごはん) 主菜 // (牛丼の具) 副菜 具だくさんごまみそ汁 その他 牛乳	牛肉 かまぼこ		たまねぎ こまつな はくさい ねぎ にんじん	米 さとう しらたき	ごま	684 kcal 25.2 g 19.6 g	その年に収穫された新しい米を新米といえます。新米は、水分が多く、香りがよいのが特徴です。ご飯の味を味わいましょう。
6(水)	なつとう 納豆につ いて知ろ う	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁 その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳	なつとう		にんじん さやいんげん だいこん しょうが こまつな えのきたけ ねぎ にんじん	米 さとう サラダあぶら		614 kcal 27.7 g 18.7 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。昔は、わらなどについている自然の納豆菌を利用して作っていました。生の大豆に比べると、消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンなどが多くとれます。
7(木)	オムレツ について 知ろう	主食 スパゲティナポリタン(麺) 主菜 // (具) 主菜 オムレツ 副菜 フレンチサラダ その他 レモンゼリー その他 牛乳	ベーコン ハム たまご	チーズ 牛にゅう	ピーマン トマト にんじん たまねぎ にんにく	スパゲティ(小麦) パスタオイル(乳)	サラダあぶら サラダあぶら	666 kcal 27.8 g 21.2 g	オムレツは、卵を割りほぐしたところに、塩・こしょうなどで味付けをし、バターまたは油をひいたフライパンで卵をまとめながら、半月や木の葉型に焼いた洋風の卵焼きです。朝ごはんにぴったりのおかずです。
8(金)	いい歯の ひ 日メ ニュー	主食 ごはん 主菜 子持ちカラフトしゃもフライ(1~3年1尾4~6年2尾) // (小袋ソース) 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 さつま汁 その他 牛乳	だいず	カラフトしゃも	(りんご)	こむぎこ パンこ でんぷん	サラダあぶら	619 kcal 24.0 g 20.5 g	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、唾液とまざって消化がよくなります。食後はみがきをしっかりと行い、自分の歯でいつまでもおいしく、楽しく食事の時間を過ごせるよう口の中の健康を保っていきましょう。
11(月)	ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ①	主食 ごはん 主菜 下野市産地鶏の香味焼き 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 ゆばのみそ汁 その他 にっこり梨 その他 牛乳	とり肉	こんぶ	ねぎ にんにく にんじん きゅうり かんぴょう	米 さとう ごまあぶら	ごまあぶら	629 kcal 27.1 g 22.5 g	今週は、下野市や栃木県の農産物をたくさん使った「地産地消ウィーク」です。地産産物は、新鮮で、生産者の顔が見えるので安心です。生産者の方々に感謝して、いただきましょう。
12(火)	ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ②	主食 ごはん 主菜 さけの茂木みそ焼き 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳	サケ みそ		にら もやし	米 さとう	ごまあぶら ごま	566 kcal 27.8 g 15.4 g	のっぺいとは、濃いとろりとした汁がかかっているという意味です。里もやしや野菜、豆腐などを使ってすまし汁に仕立て、でんぷんとろみをつけます。とろみががついていると冷めにくく、寒くなってくる時期にちょうどいい汁物です。
13(水)		全校遠足(弁当)							
14(木)	ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ③	主食 とちおとめクリームサンド(食パン2枚) // (とちおとめクリーム) 主菜 野菜とウィンナーのスープ煮 副菜 小松菜と卵のソテー その他 牛乳	牛にゅう	いちご バイナップル みかん	にんじん かぶ かぶのは たまねぎ はくさい	パン(小麦・乳) さとう クリーム		662 kcal 23.7 g 25.8 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」です。日本は、小麦を外国からの輸入にたよっています。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。
15(金)	ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ④	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそスタミナ炒め 副菜 じゃこと白菜のサラダ 副菜 かんぴょうとかぶのスープ その他 牛乳	ぶた肉 みそ	ちりめんじゃこ	にら しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし	米 さとう	サラダあぶら ごま あぶら ごま	602 kcal 25.6 g 19.6 g	にはら栃木県の特産物で、カロテンが多い緑黄色野菜です。皮ふを丈夫にしたり、視力を保ち、がん予防に効果的です。栃木県の特産物の豚肉や栃木県産の小麦粉を使用していきい、県産の大豆で作られた味噌といっしょに炒めました。

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 整えるみどり	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	ちからだ、ちようし 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	炭水化物 脂肪

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	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂肪	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
18(月)	筑前煮について知ろう	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 筑前煮 副菜 小松菜ともやしの磯香和え その他 牛乳	さば		にんじん さやいんげん しだいけ れんこん	こんにやく さとう	サラダあぶら	620 kcal 28.2 g 19.9 g	筑前煮は福岡県 昔の筑前地方の郷土料理です。他の煮物と違って油で具材を炒めて作るのが特徴です。油で炒めることでコクがでて、野菜のあくがでにくくなる工夫がされています。
19(火)	鉄分補給の食材「あさり」	主食 食パン 主菜 チョコレートクリーム 主菜 フライドチキン 副菜 チーズサラダ 副菜 あさりと白菜のスープ その他 牛乳			にんにく	米	サラダあぶら	708 kcal 27.4 g 29.6 g	あさは、日本各地に広く分布しています。魚に比べたんぱく質や脂肪は低いです。成長期のみなさんに必要な鉄分やビタミンが豊富に含まれているので、貧血予防に効果的です。あさは、小さな体に栄養をたっぷり蓄えている食品です。
20(水)	生揚げについて知ろう	主食 ごはん 主菜 エビシュウマイ(2個) 副菜 生揚げの麻婆炒め 副菜 大豆もやしのナムル その他 牛乳	えび たら		たまねぎ	ごむぎこ でんぷん さとう	サラダあぶら	651 kcal 27.3 g 22.1 g	生揚げは厚めに切った豆腐を水切りしてから高温で揚げたものです。植物性たんぱく質がとれるだけでなく、カルシウムも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。
21(木)	たらについて知ろう	主食 パインパン 主菜 たらときのこのホイル焼き 副菜 こんにやくサラダ 副菜 もやしのカレースープ その他 牛乳	たら		ぶなしめじ えのきたけ エリンギ	パン(小麦・乳)	バター	620 kcal 27.4 g 16.7 g	たらは白身魚で、脂肪が少なく、たんぱく質が豊富で、焼き物、鍋物、揚げ物など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、きのこをのせて焼きました。バターとしょうゆの香りで魚やきのこが苦手な人にも食べやすいですよ。
22(金)	朝食レシピ優秀作品(古山小)	主食 しらすとねぎのごはん(ごはん) 主菜 // (具) 主菜 厚焼き卵 副菜 キャベツときゅうりのレモン和え 副菜 豚汁 その他 牛乳	ちくわ いか	しらすほし	こねぎ	ごむぎこ でんぷん	サラダあぶら	621 kcal 26.8 g 18.7 g	今回の朝食レシピ優秀作品は古山小学校代表の「しらすとねぎのごはん」です。ねぎはふだん使っているねぎではなく小ねぎを使っています。小ねぎは青い部分が多く、根のあたりが少し丸いのが特徴です。
25(月)	緑黄色野菜をとろう	主食 チキンカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (チキンカレー) 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	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく	米 おおむぎ	サラダあぶら	710 kcal 22.7 g 21.9 g	1日に食べたほうがいい野菜の量は両手いっぱいぐらいです。そのうち、ブロッコリーやにんじんのような緑黄色野菜を3分の1量食べるようにしましょう。ゆでたり煮たりすることによって量が少なくなってしまうので、量が少ないと食べる量が減らせます。
26(火)	かぼちゃのポターージュについて知ろう	主食 ミートサンド(コッペパン) 主菜 // (ミートサンドの具) 副菜 海藻サラダ 副菜 かぼちゃのポターージュ その他 牛乳	牛肉 ぶた肉		にんじん トマト たまねぎ	パン(小麦・乳)	サラダあぶら	649 kcal 25.7 g 22.0 g	ポターージュはとろととしたとろみのあるスープのことを言います。今日はかぼちゃを使ったポターージュです。かぼちゃは風邪予防に効果的なので、寒さに負けないように残さず食べてください。
27(水)	旬を味わおう「里いも」	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	ぶた肉		しょうが たまねぎ	米	サラダあぶら	630 kcal 28.0 g 19.9 g	煮物に使われている「里いも」は、縄文時代に中国から伝わったといわれ、お米より昔から食べられている食べ物です。里いもは、いも類の中でも低エネルギーで食物せんいがたくさん含まれています。
28(木)	ヨーグルトを食事にとり入れよう	主食 焼きそば 主菜 揚げ餃子(1~3年2個4~6年3個) 副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉 (魚)	青のり	にんじん キャベツ もやし (りんご)	やきそばめん(小麦)	サラダあぶら	638 kcal 28.6 g 27.8 g	ヨーグルトは、昔「命の泉」と言われていたほどで、ある学者が「ブルガリアに長生きする人が多いのは、ヨーグルトを食べているからだ」と発表し、世界の注目をあびるようになりました。今では健康食品の代表選手となっています。
29(金)	さんまについて知ろう	主食 ごはん 主菜 さんまのかば焼き 副菜 キャベツときゅうりのしょうが漬 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	さんま		にんじん キャベツ きゅうり しょうが	米	サラダあぶら	673 kcal 26.4 g 24.1 g	さんまの油には、脳や血管によいとされているドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が含まれています。今日は、さんまを油で揚げてあるので、背ごと食べられます。