

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

今月の献立のねらい

感謝の心で豊かな晩秋を味わおう

※ 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	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです		たんぱく質	ビタミン・無機質	たんぱく質・炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ	
			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
1(火)	にっこり梨とは? 	主食 はちみつパン							671 kcal 21.7 g 22.2 g	「にっこり梨」は、「豊水」と「新高」という梨を掛け合わせて作られ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「リー」と呼ぶことから、「にっこり」と名付けられました。	
		主菜 豆とソーセージのトマト煮	ウインナー 赤えんどうまめ ひよこまめ		にんじん たまねぎ トマト (りんご)		じゃがいも	サラダあぶら			
		副菜 アーモンドサラダ			キャベツ ほうれんそう ハブリカ とうもろこし			サラダあぶら アーモンド			
		その他 にっこり梨									
		その他 牛乳						牛にゅう			
2(水)	新米の季節です 	主食 ごはん							634 kcal 25.3 g 22.4 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、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。味わって食べてください。	
		主菜 さんまの梅煮	さんま		うめ しそ		さとう でんぷん				
		副菜 小松菜とたまごの塩炒め	たまご		きくらげ にんじん キャベツ こまつな			サラダあぶら			
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	だしにほし	にんじん にら		じゃがいも				
		その他 牛乳						牛にゅう			
4(金)	海藻を食べよう 	主食 ポークカレーライス (麦ごはん)							708 kcal 23.9 g 21.2 g	海に囲まれた日本では、昔から海藻を食べていました。海藻には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。カルシウムは、からだを支える骨や歯をつくり、鉄分は血液をつくれます。丈夫なからだをつくるためにも海藻を食べるようにしましょう。	
		主菜 // (ポークカレー)	ぶた肉	だしにほし	にんにく たまねぎ にんじん		じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら			
		副菜 海藻とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ わかめ こんぶ		だいこん キャベツ			ドレッシング(レモン)			
		その他 県産乳ヨーグルト									
		その他 牛乳						牛にゅう			
7(月)	なめこを味わおう 	主食 ごはん							600 kcal 25.0 g 18.9 g	つるとしたのどごしのなめこは、全体がぬめりでおおわれているのが特徴です。他のきのこと同じく、食物せんいが多いので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。今日は、栃木県産のなめこを使ったみそ汁で味わいます。	
		主菜 ハンバーグたまねぎソース	とり肉 ぶた肉(大豆)		たまねぎ トマト しょうが にんにく		でんぷん さとう				
		副菜 小松菜ともやしのソテー			にんにく キャベツ こまつな もやし		でんぷん	ごまあぶら			
		副菜 豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ	だしにほし	にんじん なめこ ねぎ						
		その他 牛乳						牛にゅう			
8(火)	いい歯の日 献立 	主食 もち麦玄米ごはん							590 kcal 22.0 g 17.9 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、だ液とまざ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。	
		主菜 子持ちカラフトシヤモフライ(1~3年1尾・4~6年2尾)	だいず	カラフトシヤモ	(りんご)		パンこ こむぎこ	サラダあぶら			
		副菜 切干大根の酢じょうゆ和え			きりぼしだいこん にんじん きゅうり		さとう	ごま			
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにほし	ねぎ こまつな		じゃがいも				
		その他 牛乳						牛にゅう			
9(水)	ピリッと辛い四川風マーボー豆腐 	主食 ごはん							662 kcal 27.6 g 20.9 g	マーボー豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川料理は、とうがらしを使った辛いものが多く、体を温めるはたらきがあります。給食では、辛さを調整して食べやすくしています。	
		主菜 四川風マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんにく ねぎ		でんぷん さとう	サラダあぶら			
		副菜 いかとチンゲン菜の中華炒め	いか		にんじん チンゲンサイ もやし にんにく			サラダあぶら ごまあぶら			
		その他 杏仁豆腐のフルーツ和え	とうにゅう		みかん ハイナップル もも ぶどう		さとう				
		その他 牛乳						牛にゅう			
10(木)	秋のさつまいも料理 大学いも 	主食 黒糖チーズサンド(黒糖パン)							719 kcal 25.7 g 24.7 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。今日は、さつまいもを油で揚げ、やさしい甘さのタレをからめた大学いもでいただきます。	
		主菜 // (スライスチーズ)	チーズ								
		主菜 手作り肉団子スープ	とり肉 たまご		ねぎ しょうが にんじん はくさい もやし にら		でんぷん はるさめ				
		副菜 大根とわかめのサラダ			わかめ	だいこん きゅうり とうもろこし		さとう			サラダあぶら ごまあぶら
		副菜 大学いも						さつまいも さとう 水あめ			サラダあぶら ごま
11(金)	旬を味わおう ホッケ 	主食 ごはん							662 kcal 29.1 g 21.2 g	ホッケは、日本海やロシアでとれる魚で、特に北海道のホッケが有名です。秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。今日は、ホッケの味を感じることができる塩焼きにしました。ごはんがすすむおかずです。	
		主菜 ホッケの塩焼き	ホッケ								
		副菜 ほうれん草ともやしのごまみそ和え	みそ		ほうれんそう もやし にんじん		さとう	ごま			
		副菜 がんもどきと野菜のうま煮	とり肉 がんもどき だしかつおぶし		にんじん だいこん たけのこ しんじけ さやいんげん		さとう	サラダあぶら			
		その他 牛乳						牛にゅう			
14(月)	秋の地産地消ウィーク ① 	主食 かんぴょう入り親子丼(ごはん)							630 kcal 26.0 g 21.1 g	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。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、いろいろな料理にいます。今日は親子丼の具に入れました。地元でとれたかんぴょうを味わいながら食べましょう。	
		主菜 // (具)	とり肉 たまご		かんぴょう たまねぎ		でんぷん さとう				
		副菜 にらともやしの和え物			もやし にら にんじん		さとう	ごまあぶら			
		副菜 大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにほし	だいこん ねぎ こまつな						
		その他 牛乳						牛にゅう			
15(火)	秋の地産地消ウィーク ② 	主食 ごはん							591 kcal 24.0 g 20.5 g	今日の「地産地消ウィーク」は、栃木県産の豚肉を使ったトンテキです。栃木県では養豚も盛んで、飼育頭数は全国7位です。お店などで売られている豚肉の多くは栃木県産です。	
		主菜 トンテキ	ぶた肉		にんにく しょうが たまねぎ にら (りんご)		さとう でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え	こんぶ		こまつな きゅうり もやし			ごまあぶら			
		副菜 かんぴょうとかぶのたまごスープ	たまご		にんじん かぶ かんぴょう かぶのは		でんぷん				
		その他 牛乳						牛にゅう			

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ギーです

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです		たんぱく質	ビタミン・無機質	たんぱく質	脂質	エネルギー	一口メモ
			おもに体をつくるあか	おもに体の調子を整えるみどり						
16(水)	秋の地産地消 ウィーク ③	主食 ごはん							645 kcal 26.8 g 21.4 g	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。クセもなく淡泊なので、給食でもいろいろな料理に登場します。今日のサラダとみそ汁には、きゅうり、にんじん、ねぎ、小松菜、大根、里いもなど栃木県産・下野市産の食材がたくさん使われています。
		主菜 モロのから揚げ	モロ		しょうが にんにく	でんぷん 米こ	サラダあぶら			
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛にゅう	ごぼう きゅうり にんじん	さとう	サラダあぶら ドレッシング(大豆) こま			
		副菜 実だくさんみそ汁	だしかつおぶし あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ねぎ こまつな	さといも				
		その他 牛乳		牛にゅう						
17(木)	秋の地産地消 ウィーク ④	主食 食パン					パン(小麦・乳)	618 kcal 25.2 g 23.7 g	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っています。また、ケイジャンチキンには、下野市産の鶏肉を使用しています。ケイジャンチキンとは、チリパウダーやカレー粉などのスパイスを使ったアメリカの料理です。	
		主菜 ケイジャンチキン	とり肉		にんにく しょうが たまねぎ		オリーブオイル			
		副菜 ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草 にんじん キャベツ とうもろこし		バター			
		副菜 白菜のコンソメスープ	ウインナー		にんじん はくさい たまねぎ こまつな					
		その他 牛乳		牛にゅう						
18(金)	秋の地産地消 ウィーク ⑤	主食 ごはん					米	594 kcal 28.4 g 20.0 g	栃木県の特産物であるには、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。	
		主菜 豚肉のチーズおろし煮	ぶた肉	チーズ	しょうが だいこん (みかん・レモン)		サラダあぶら			
		副菜 小松菜ともやしのおひたし	かつおぶし		こまつな もやし にんじん					
		副菜 いらのかきたま汁	だしかつおぶし とうふ たまご		しいたけ にんじん いら	でんぷん				
		その他 牛乳		牛にゅう						
21(月)	「八宝菜」について 知ろう	主食 ごはん					米	638 kcal 28.1 g 19.7 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、「たくさんの」という意味で、「菜」は「おかず」という意味があります。	
		主菜 ポークシューマイ(2個)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ さとう				
		副菜 八宝菜	ぶた肉 えび うすらのたまご		しょうが にんじん キャベツ しいたけ だけのこ チンゲンサイ	でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 ほうれん草と春雨の中華サラダ			ほうれん草 もやし にんじん	はるさめ さとう	サラダあぶら こま			
		その他 アーモンド小魚		いわし		さとう	アーモンド こま			
22(火)	トーストについて 知ろう	主食 アップルハニートースト					りんご 小麦(小麦・乳) はちみつ さとう	バター	709 kcal 24.5 g 25.3 g	食パンに具材をのせて焼くトーストですが、給食では、ビザトーストやミルクトーストなどいろいろなトーストが登場します。今日は、はちみつと今が旬のすりおろしたりんごのトーストです。香りづけにりんごに合うシナモンが入っています。
		主菜 さつまいもの秋味シチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	さつまいも ホワイトトルワ(小麦・乳)	サラダあぶら			
		副菜 こんにやくサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング(レモン)				
		その他 牛乳		牛にゅう						
24(木)	今日は和食の日	主食 ごはん					米	600 kcal 28.8 g 16.8 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。	
		主菜 赤魚の照り焼き	メヌケ				さとう			
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ だしかつおぶし	ひじき	にんじん	こんにやく さとう	サラダあぶら			
		副菜 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
25(金)	納豆のパワー	主食 ごはん					米	623 kcal 27.9 g 19.1 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ります。また、ビタミンも多く含まれているので、骨を作るのに役立ちます。	
		主菜 納豆	なっとう							
		副菜 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だしかつおぶし		しょうが にんじん だいこん さやいんげん	さとう	サラダあぶら			
		副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁	だしかつおぶし とうふ みそ		こまつな えのきたけ にんじん					
		その他 りんご			りんご					
28(月)	生揚げについて	主食 チャーハン	ぶた肉 ベーコン なた(牡蠣)		しいたけ にんじん ねぎ グリンピース	米	サラダあぶら	625 kcal 25.5 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作るので、ずっしりと重く、豆腐のやわらかさもあります。	
		主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き	なまあげ みそ		パセリ とうもろこし		ドレッシング(大豆)			
		副菜 ワンタンスープ	とり肉		にんじん もやし ねぎ いら	ワンタン	サラダあぶら			
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう				
		その他 牛乳		牛にゅう						
29(火)	きのこを味わおう	主食 ミニ米粉パン					米こパン(小麦・乳)	643 kcal 28.2 g 23.9 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。今日は、風味や食感が違う4種類のきのこ、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけを使い、しょうゆ味に仕上げた和風スパゲティです。きのこには、おなかの調子を整えるはたらきのある食物せんいが含まれています。残さず食べてください。	
		主菜 和風きのこスパゲティ	ベーコン		にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ えのきたけ パセリ	スパゲティ	サラダあぶら			
		主菜 プレーンオムレツ	たまご			でんぷん	サラダあぶら			
		副菜 白菜のフレンチサラダ			はくさい きゅうり パプリカ レモン		サラダあぶら			
		その他 牛乳		牛にゅう						
30(水)	里いも料理を味わおう	主食 ごはん					米	576 kcal 21.8 g 12.5 g	里いもは、秋から冬にかけて収穫されます。ねっとり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、いかや野菜といっしょに煮物にしました。	
		主菜 さばの味噌煮	さば みそ			さとう 米こ				
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな もやし にんじん					
		副菜 里いもといかの含め煮	いか だしかつおぶし		だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	さといも さとう				
		その他 みかん			みかん					
その他 牛乳		牛にゅう								