

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	おもに体の調子を整えるみどり	おもにエネルギーのもとになる
あか	あか	きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海苔	米・パン・ めん・いも
	野菜・くだもの・きのこなど	油・バター ごま

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	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 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
1(水)	新米の季節です	主食 ごはん				米		619	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、とれたてで水分が多く、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	ざとう だんぷ		24.5	
		副菜 ならともやしの和え物	ハム		もやし なら	ざとう	ごまあぶら	20.3	
		副菜 さつま汁	だしかつおぶし どり肉 あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも		2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
2(木)	にっこり梨について知ろう	主食 黒糖食パン				パン(小麦・乳) 黒さとう		653	「にっこり梨」と「新高」という梨を掛け合わせ、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 ソフトチーズ		チーズ				26.1	
		主菜 ポークビーンズ	たいす ぶた肉		たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも フラワランウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) さとう	サラダあぶら	19.2	
		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)		2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
6(月)	旬を味わおう ほうれん草	主食 ごはん				米		676	いちねんじゅうみせ 一年中お店で売られているほうれん草ですが、おいしい旬は11~3月の冬です。冬の寒さで凍ってしまわないように、甘みを蓄えており、栄養も増えます。
		主菜 焼き鳥風煮	どり肉 レバー		しょうが ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら	28.5	
		副菜 ほうれん草ともやしのおひたし	かつおぶし		ほうれん草 にんじん もやし			24.1	
		副菜 ならと豆腐のみそ汁	だしかつおぶし とうもろこし		にんじん こまつな なら たまねぎ			2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(火)	生揚げについて知ろう	主食 キムチチャーハン	たまご ぶた肉		にんじん にんにく キムチ(りんご) ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	604	生揚げは、豆腐を油で揚げたもので、厚揚げと呼ばれることもあります。油揚げとは違い、中に豆腐の状態が残るように作るため、ずしりと重く、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)	25.3	
		副菜 わかめスープ	どり肉 とうふ	わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	ごま		25.1	
		その他 牛乳		牛にゅう				3.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(水)	いい歯の日 こんだて献立	主食 もち玄米ごはん				米 げん米		614	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりとかむと食べ物が細くなり、唾液を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。よくかんで食べましょう。
		主菜 カラフルししものから揚げ(1~3年1尾4~6年2尾)		カラフルししもの	しょうが	でんぷん	サラダあぶら	22.7	
		副菜 切り干し大根の煮付け	かつおぶし だしかつおぶし		にんじん かりし干しだいこん しいたけ	さとう	サラダあぶら	17.5	
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		こまつな ねぎ	じゃがいも		2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
9(木)	焼きそばを味わおう	主食 焼きそば	ぶた肉	あおりのり	にんじん キャベツ もやし(りんご)	めん(小麦)	サラダあぶら	605	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麺料理ですが、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。
		主菜 餃子ロール	ぶた肉 どり肉 だいす		にら キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	パン さとう 小麦粉	サラダあぶら	26.3	
		副菜 チンゲン菜とたまごのスープ	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	23.3	
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	ざとう		3.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
10(金)	和食の日 こんだて献立	主食 ごはん				米		607	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である秋に、一人ひとりが和食文化について知り、大切さを考えるきっかけの日となるよう、願いが込められています。24日が、運動会の代休となるので、本日が和食の日献立になります。
		主菜 鮭の九州じょうゆ焼き	さけ		にんにく しょうが			30.0	
		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	さいりょうばん にんじん れんこん	ざとう	サラダあぶら	16.4	
		その他 豚汁	ぶた肉 だしかつおぶし しょうが みそ		にんじん とうもろこし だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(月)	秋の地産地消 ウィーク①	主食 ごはん				米		571	栃木県の特産物であるには、一度植えるの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。今日は、みそ汁に入れました。味わって食べましょう。
		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	ドレッシング(みかん・レモン)	サラダあぶら	27.5	
		副菜 小松菜とえのきたけのおひたし	かつおぶし		こまつな もやし えのきたけ			16.8	
		副菜 栃木の食材たっぷりみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん なら たまねぎ ねぎ			2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
14(火)	秋の地産地消 ウィーク②	主食 食パン				パン(小麦・乳)		665	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、巨峰ジャムは、栃木市産の巨峰を使っています。巨峰の香りと甘さを味わいながら食べましょう。
		主菜 ハンバーグりんごソース	どり肉 ぶた肉 だいす		トマト しょうが たまねぎ りんご レモン	でんぷん さとう	サラダあぶら	27.2	
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛にゅう	にんじん ごぼう きゅうり	さとう	サラダあぶら ドレッシング(大豆) ごま	25.2	
		副菜 白菜のコンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうじ菜 たまねぎ		サラダあぶら	3.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
15(水)	秋の地産地消 ウィーク③	主食 ごはん				米		620	和え物や汁物に入っている小松菜、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいもなど栃木県産・下野市産の食材がたくさん使われています。
		主菜 鶏肉のみそ漬焼き	どり肉 みそ		しょうが		ごま	26.4	
		副菜 小松菜とキャベツのからし和え			こまつな にんじん キャベツ			21.6	
		副菜 のっぺい汁	だしかつおぶし ぶた肉 あぶらあげ とうもろこし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく さといも だんぷ		1.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
16(木)	秋の地産地消 ウィーク④	主食 ごはん				米		595	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。
		主菜 モロの和風ねぎソース	モロ だしかつおぶし		しょうが にんにく ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	26.6	
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			16.7	
		副菜 かんぴょうとたまごのみそ汁	だしかつおぶし とうもろこし たまご		にんじん かんぴょう ねぎ			2.3	
		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ゲンです

おもに体をつくる あか	おもに体の調子をとる 整えるみどり	おもにエネルギーのもとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海苔	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんばく質	無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

今日の献立のねらい
感謝の心を豊かに
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	たんばく質	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 (kcal) たんばく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一ロメモ
17(金)	ピリッと辛い四川風マーボー豆腐	主食 ごはん 主菜 四川風マーボー豆腐 主菜 ならまんじゅう(1~3年1個4~6年2個) 副菜 パンサンズー その他 牛乳						666 28.7 22.5 2.0	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、どうがしを使った辛いものが多く、体を温める働きがあります。給食では、辛さを調整して食べやすくしています。
18(土)	運動会がんばったね給食	主食 ポークカレーライス(妻ごはん) 主菜 // (ポークカレー) その他 ヨーグルト和え その他 牛乳						691 22.7 21.0 2.0	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、疲れた身体を回復させましょう。
20(月)	下野市産のトマトを味わおう	主食 食パン 主菜 どちらおとめジャム 主菜 鶏肉のフレッシュトマトソースかけ 副菜 // (フレッシュトマトソース) 副菜 キャベツのスープ その他 牛乳						642 26.5 24.0 2.1	5年生の食育授業で、市内で生産された野菜について学習しました。今日は、下野市内のシェフの方が考えてくれたトマトを使った料理です。下野市産のトマトをみんなで味わいましょう。
21(火)	あじについて知ろう	主食 ごはん 主菜 手作りアジフライ 副菜 // (小袋ソース) 副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳						684 29.2 22.3 2.6	今日のアジフライは、調理員さんの手作りです。アジの切身に調味料で下味を付け、小麦粉、たまご、パン粉の順に衣を付けてから揚げます。感謝の気持ちを込めて食べましょう。
22(水)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 しもつけかんぴょう豚丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳						630 23.8 21.2 2.4	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、味にせががないため、いろいろな料理に合います。今日は、豚丼の具に入れました。
27(月)	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) 主菜 八宝菜 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 牛乳						600 28.8 16.0 2.3	八宝菜は、中華料理の一つです。八宝菜の「八」は、8種類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。
28(火)	さつまいもについて知ろう	主食 マグロカツバーガー(丸パン) 主菜 // (マグロカツ) 副菜 // (ポイルキャベツ) 副菜 // (小袋ソース) 副菜 さつまいもの秋味シチュー その他 りんご その他 牛乳						697 27.0 24.5 2.4	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。
29(水)	旬を味わおう さといも	主食 ごはん 主菜 さばのねぎみそ焼き 副菜 ほうれん草のりし和え 副菜 里いもといかの含め煮 その他 みかん その他 牛乳						618 29.9 14.7 2.1	里いもは秋から収穫量が増えいき、秋から冬にかけて旬を迎えます。今日は、野菜やいかと一緒に煮た含め煮です。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。
30(木)	オムレツを味わおう	主食 はちみつパン 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ 副菜 角切野菜スープ その他 チーズ その他 牛乳						685 27.9 26.3 3.1	オムレツは、たまごをたくさん使用した料理です。冬に流行した鳥インフルエンザの影響で一時期、たまごが品薄の状態が続きました。そのため、給食にオムレツや厚焼きたまごなどが出る回数が増えていました。お店で買ったたまごの値段も上がっていました。おいしいたまごを味わって食べましょう。