

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 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・ 小麦・胚芽小麦 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど
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

美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(火)	米粉について知ろう	主食 ミニ米粉パン 主菜 煮込みうどん 主菜 ちくわの磯辺揚げ(1~3年1本/4~6年2本) 副菜 小松菜ともやしのごま酢和え その他 牛乳					606 kcal 29.9 g 21.0 g	米粉パンには、栃木県でとれた米の粉を使っています。モチモチとした食感がおいしいですね。今日は、ちくわの磯辺揚げの衣にも米粉を使用しています。小麦粉とは違う食感を味わってください。
2(水)	ごはんとおかずをおかずを食べてよう	主食 ごはん 主菜 赤魚の西京焼き 副菜 くきわかめのきんぴら 副菜 五目汁 その他 牛乳					577 kcal 26.3 g 14.6 g	白いごはんは、いろいろな食材や、どんな味付けのおかずにも合います。ごはんとおかずを交互に食べましょう。
3(木)	きのこを味わおう	主食 ピザトースト 主菜 鶏肉ときのこのソテー 副菜 角切り野菜スープ その他 牛乳					635 kcal 28.1 g 26.1 g	きのこには、しいたけ・えのきたけ・まいたけ・マッシュルームなどいろいろな種類があります。おなかの中をきれいに掃除する食物せんいや、骨や歯をしようぶにする栄養がたくさん含まれています。
4(金)	秋なすのおいしさ	主食 ごはん 主菜 なすのマーボー炒め 主菜 えびしゅうまい(2個) 副菜 わかめスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳					634 kcal 25.1 g 20.7 g	今頃採れるなすは「秋なす」といいます。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるほど、おいしくなります。特に油で料理すると相性が良く、味もいっそうおいしくなります。
7(月)	旬を味わおう「さつまいも」	主食 三色丼(ごはん) 主菜 // (鶏そぼろ) 主菜 // (卵そぼろ) 副菜 // (おひたし) 副菜 さつまいものみそ汁 その他 オレンジ(2切れ) その他 牛乳					634 kcal 28.7 g 19.5 g	さつまいもは、昔、薩摩の国(現在の鹿児島県)で作られたことから「さつまいも」といわれるようになりました。焼きいもにするときは、急激な温度で火を通すより、じっくりと加熱したほうが甘くなります。
8(火)	キャベツの栄養を知ろう	主食 ダイステーズパン 主菜 さわらのカレーニエル 副菜 大根のサラダ 副菜 キャベツのスープ その他 牛乳					662 kcal 30.4 g 28.2 g	キャベツの栄養成分は、ビタミンCやビタミンK、葉酸、食物せんいなどが多いのが特長です。特にビタミンCは、大きめの葉2枚で1日に必要な量を満たしてしまうほど多く含まれています。
9(水)	じゃがいもについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ハンバーグの和風りんごソースかけ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳					673 kcal 27.9 g 22.5 g	じゃがいもは「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く含まれています。じゃがいもの芽や緑色の部分には「ソラニン」という毒が含まれているので、取り除いて使いましょう。
10(木)	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 ブルーベリーゼリー その他 牛乳					638 kcal 20.3 g 17.9 g	今日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーの「アントシアニン」という色素は、目の働きを助けます。また、アントシアニンと果物のビタミンCの組み合わせは、皮ふを健康に保つのによい組み合わせとされています。
11(金)	十三夜行事食	主食 栗ごはん 主菜 さんまの塩焼き 副菜 かぶの浅漬け 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳					616 kcal 24.9 g 22.6 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。
15(火)	旬を味わおう「りんご」	主食 黒糖食パン その他 チーズクリーム 主菜 チリコンカン 副菜 こんにやくサラダ その他 りんご その他 牛乳					693 kcal 30.2 g 22.9 g	りんごのおいしい季節になりました。りんごは、秋が旬の果物で、長野県や青森県で多く栽培されています。ヨーロッパでは、「1日1個のりんごは医者いらず」ということわざがあるほど、体によい果物です。
16(水)	旬を味わおう「秋野菜」	主食 ごはん 主菜 あじの香味焼き 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 秋野菜の煮物 その他 牛乳					605 kcal 26.9 g 18.4 g	今日の煮物は、秋に収穫する野菜を中心にして作られた煮物です。旬ならではの味を味わってください。また、里いも、にんじん、ごぼうなど土の中で育てた野菜を食べると体が温まるといわれていますので、これからの季節にいいですね。

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 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・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物 脂質

今日の献立のわらい

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	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
17(木)	パンの小麦は栃木県産です	主食 卵サンド(食パン) 主菜 // (具) 副菜 キャベツとツナのソテー 副菜 あさり野菜のスープ その他 牛乳	たまご	無機質 (カルシウム)	パン (小麦・乳)	ドレッシング (大豆)	624 kcal 24.2 g 25.3 g	日本は、小麦粉を外国からの輸入に頼っていますが、下野市の給食で出ているパンは、栃木県産小麦「ゆめかおり」から作られた小麦粉を使っています。日本の食糧自給率を上げるためにも、国産の小麦粉を使用していきたいですね。
18(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 豚肉のごまだれ焼き 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	ぶた肉	こんぶ	米	ごま ごまあぶら	631 kcal 26.2 g 22.9 g	月1回の「しもつけいっぱいday」では、下野市産や栃木県産の農産物がたくさん使われています。今日は下野市の特産物のかんぴょうや下野市でとれる小松菜、きゅうり、旬の野菜を使った給食です。
21(月)	高野豆腐とは?	主食 ごはん 主菜 さばのみそ煮 副菜 高野豆腐の煮つけ 副菜 いらのかきたま汁 その他 牛乳	さば みそ	こんぶ	米	ごま ごまあぶら	629 kcal 31.1 g 19.5 g	高野豆腐は、「凍り豆腐」と呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。中はスポンジ状になっているので、味を吸い込んでおいしくなりますよ。
23(水)	今がおいしい チンゲンサイ	主食 ごはん 主菜 鶏肉の甘酢炒め 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 チンゲンサイと卵のスープ その他 牛乳	とり肉	たまご	米	ごま ごまあぶら	683 kcal 24.2 g 20.8 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。
24(木)	おでんの季節になります	主食 ごまわかめごはん 主菜 おでん 副菜 ごぼうとツナのサラダ その他 レモンゼリー その他 牛乳	わかめ	こんぶ	米 さとう	ごま	632 kcal 21.7 g 17.7 g	おでんは、さつま揚げなどの練り製品や卵、大根、こんにゃく、昆布など、一度にたくさん食べられるので、栄養満点です。また、いろいろな材料と一緒に煮込むので、煮込めば煮込むほどうま味が出ておいしくなります。
25(金)	アーモンドについて	主食 ポークカレーライス(麦ごはん) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 アーモンドサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	ぶた肉	たんぱく質	米 大むぎ	ごま	749 kcal 24.0 g 25.1 g	アーモンドは、西アジアが原産で、肉類ではなく大きい樹実を食用にします。アーモンドは、たんぱく質・ビタミン・無機質など、優れた栄養を持っている食品です。
28(月)	鮭について知ろう	主食 ごはん 主菜 鮭フライ 副菜 // (小袋ソース) 副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め 副菜 五目スープ その他 牛乳	サケ (大豆)	こんぶ	米	ごま	615 kcal 24.8 g 19.2 g	サケは、朝食の一品になったり、ムニエルやホイル焼きにしたりと、よく口にされる魚ですね。サケには、体を温めるたんぱく質の他、ビタミンや無機質なども豊富に含まれています。
29(火)	ポトフとは?	主食 食パン その他 チョコクリーム 主菜 トマトとコーンのスクランブルエッグ 副菜 海藻サラダ 副菜 ポトフ その他 牛乳	たまご	たんぱく質	パン (小麦・乳)	チョコクリーム(卵)	677 kcal 25.7 g 23.8 g	ポトフは、フランスの家庭料理のひとつで、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。いろいろな野菜を煮込んでいるので、ビタミンなども豊富に含まれています。
30(水)	旬を味わおう「ほっけ」	主食 ごはん 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 たくあん和え 副菜 炒り豆腐 その他 牛乳	ホッケ	たんぱく質	米	ごま	610 kcal 31.6 g 18.7 g	ホッケは、日本海やロシアで捕れる魚で、特に北海道のホッケが有名です。秋から冬にかけておいしくなります。昔は活きが悪くなりやすかったため、あまり人気がありませんでしたが、今は霜ののったおいしい魚として人気です。
31(木)	旬を味わおう「柿」	主食 ミルクトースト 主菜 さつまいもの秋味シチュー 副菜 かぶとハムのサラダ その他 柿 その他 牛乳	とり肉	たんぱく質	パン (小麦・乳)	ごま	724 kcal 26.3 g 24.5 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は、みかんの約2倍含まれています。