

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 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	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
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

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
5(水)	じょうず 上手にと ろう「油」	主食	スパゲティナポリタン(麺)				スパゲティ	サラダあぶら	651	こんさいい やさい いた 根菜類の野菜を炒めてコンソメスープにしました。 26.7 あぶら つか 油を使うと、うま味 あまみ が増し、香ばしい風味が 21.5 つき脂溶性ビタミンのA,Dの吸収が良くなりますお 2.1 はだ 肌をつやつやに保ち、お腹の調子を整えるために も、適量な油が必要です。
		主菜	〃(ナポリタンソース)	ハム ベーコン	牛にゆう チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュ ルーム トマト にんにく		サラダあぶら		
		副菜	オムレツ	たまご(大豆)			でんぶん	サラダあぶら		
		副菜	根菜炒めスープ			にんじん だいこん ごぼう ねぎ にん にく	じゃがいも	サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゆう					
6(木)	にらに ついて し 知ろう	主食	ごはん				米		631	24.8 タツカルビに使われている「にら」には、栄養がたっ 23.0 ぷり含まれています。免疫の機能を維持し、貧血 2.1 や肌あれ、便秘、そして体の老化を防いでくれる効 果もあるといわれています。
		主菜	タツカルビ	とり肉		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら	さとう	ごま ごまあぶら		
		副菜	チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら		
		その他	わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	ねぎ えのきたけ		ごま		
		その他	牛乳		牛にゆう					
7(金)	いい歯 の日 こんだて 献立	主食	もち玄米ごはん				米 もち米		656	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと食べ 26.4 もの、こま 唾液と混ぜて消化が良くなりま 21.7 す。さらに、脳の働きが活発になります。ごはんのプ 1.9 チプチ、いわしのカリカリ、野菜のシャキシャキ等の 食感も楽しんでください。
		主菜	いわしのかば焼き	いわし			でんぶん さとう	サラダあぶら		
		副菜	キャベツときゅうりの昆布和え		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		ごまあぶら		
		副菜	じゃが芋と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	こまつな しめじ	じゃがいも			
		その他	牛乳		牛にゆう					
10(月)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ①	主食	ごはん				米		648	23.2 今週は、下野市や栃木県の農畜産物を使った「秋 24.0 の地産地消ウィーク」です。冬に向かって甘みが増 1.6 す大根や人参などの根菜類には食物繊維が豊富に 含まれます。体を温める効果のある食材です。
		主菜	鶏肉のフレッシュトマトソースかけ	とり肉		にんにく レモン トマト	さとう			
		副菜	ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ		ほうれんそう にんじん もやし		サラダあぶら		
		その他	白菜スープ	ベーコン		たまねぎ はくさい どうもろこし		サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゆう					
11(火)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ②	主食	ココアトースト		牛にゆう		パン(小麦・たま ご)ココア(カカオ・ 乳)さとう	バター	640	21.4 ココアトーストは、ココア・砂糖・バターを混ぜ合わせ 21.6 食パンに塗って焼き上げます。ココアはお腹の調子 2.8 を整える、睡眠の向上、ストレス軽減等の効果があり ます。
		主菜	洋風おでん	ウインナー なまあ げ		だいこん にんじん ブロッコリー カリ フラワー	じゃがいも			
		副菜	こんにゃくと海藻のサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり	こんにゃく ドレッシ ング(りんご・ゆず・ レモン)			
		その他	牛乳		牛にゆう					
12(水)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ③	主食	ハヤシライス(ごはん)				米		663	19.5 給食では今月から新米が入ってくる予定です。そ 19.0 の年に収穫された新しいお米を新米と言い、水分が 2.2 多く、香りがよいのが特徴です。下野市は農業が盛 んな地域であり、市からの補助もあるため、おいしい 新米を味わうことができます。
		主菜	〃(ハヤシルウ)	ぶた肉		にんじん たまねぎ マッシュルーム に んにく グリーンピース	ブラウンルウ(小麦・ 豚肉・鶏肉・大豆・乳・ りんご)	サラダあぶら		
		副菜	大根とハムのマリネ	ハム		だいこん きゅうり		サラダあぶら		
		副菜	フルーツ和え			みかん パイナップル いちご	さとう			
		その他	牛乳		牛にゆう					
13(木)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ④&しも つけいっ ぱいday	主食	下野鶏の親子丼(ごはん)				米		628	27.2 きょう 今日 下野市の鶏肉とかんぴょうを使った 親子 20.4 丼です。全国1位の生産量を誇る「かんぴょう」は 2.4 今月も、いろいろな料理に使われています。更に、地 元の野菜や栃木県産のなめこを組み合わせて、皆さ んの体に 必要な 栄養 を満たします。
		主菜	〃(具)	とり肉 たまご		たまねぎ かんぴょう グリンピース	さとう でんぶん			
		副菜	かんぴょうのごま酢和え			かんぴょう キャベツ きゅうり にんじ ん	さとう	ごま		
		副菜	栃木県産なめこ汁	とうふ みそ	だしにぼし	なめこ ねぎ				
		その他	牛乳		牛にゆう					
14(金)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ⑤	主食	ごはん				米		607	25.9 モロは、栃木県でよく食べられる魚です。くせがなく 16.7 たん白で、給食でもいろいろな料理に使われます。 2.2 最近では、テレビで紹介されるようになったことで、 県外でもモロが人気 上昇中 です。下野市産の 食 材と共に、おいしく味わってください。
		主菜	モロの酢豚風	モロ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	さとう でんぶん	サラダあぶら		
		副菜	大根ときゅうりの中華漬け			だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
		副菜	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん もやし ねぎ にら	ワンタン(小麦)	サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゆう					
17(月)	しゅん あじ 旬を味わ おう里芋	主食	ごはん				米		664	23.7 さといも あき ふゆ 里芋は秋から冬にかけて旬を迎えます。ねっとり・ホ 19.6 クホクとしていて心の体も温まります。下野市では、 1.7 たけのこに似ている「タケノコイモ」(別名:京芋)と いう大きめのイモを八百屋さんで見かけることがあ ります。
		主菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		たまねぎ しょうが		サラダあぶら		
		副菜	白菜と小松菜のからし和え			はくさい こまつな にんじん				
		副菜	みそけんちん汁	とうふ あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	サラダあぶら		
		その他	牛乳		牛にゆう					

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				
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	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
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

今月の献立のねらい

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。

一口メモ

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)	
18(火)	 黒い点の 正体	主食	中華うま煮丼(ごはん)				米		651	白菜の芯の部分に黒い斑点がついていることがあります。虫やカビか?と一瞬びっくりするかもしれませんが、安心してください。これは「ゴマ症」といわれる野菜の自然な現象です。気温が高かったり、低かったり、肥料が多すぎたりすると、出るもので、問題無く食べられます。
		主菜	〃(具)	ぶた肉 なんと		にんじん もやし たけのこ はくさい たまねぎ しょうが にんにく きくらげ	でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	24.4	
		副菜	チンゲン菜とたまごのスープ	とり肉 どうふ たまご	わかめ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ		ごま	19.8	
		副菜	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト				2.0	
		その他	牛乳		牛にゆう					
19(水)	 食べもので 体を 温めよう	主食	ごはん				米		617	温かい料理にとろみをつけると、料理を冷めにくくする効果があります。体の中も温めてくれるので、体温が上がり、胃腸のはたらきも良くなります。今日は、うま煮丼とスープをしっかり食べて、心と体を温めましょう。
		主菜	鶏肉の味噌漬け焼き	とり肉 みそ		しょうが		ごま	24.5	
		副菜	切り干し大根とツナのサラダ	まぐろ		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ドレッシング(大豆)		23.0	
		副菜	いなか汁	どうふ だしかつおぶし		にんじん ごぼう しめじ かんぴょう	さといも こんにやく	サラダあぶら	1.5	
		その他	牛乳		牛にゆう					
20(木)	主食が2種類になる理由	主食	ミニミルクパン		牛にゆう		パン(小麦・乳)		656	給食では、今日のように2種類の主食がでることがあります。麺類だけでは必要(エネルギー)の基準を満たせない事、麺の量を増やすとお椀に入りきらない事などがあります。その理由から2種類になることがあります
		主菜	カレーうどん	とり肉 あぶらあげ なんと		にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	うどん カレールウ(カカオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	26.2	
		主菜	きびなごカリカリ焼き(1~3年2尾・4~6年3尾)		きびなご(魚卵)	しょうが	さとう じゃがいも でんぶん 米こ	サラダあぶら	24.7	
		副菜	野菜のさっぱり漬け			きゃべつ きゅうり にんじん		ドレッシング	2.6	
		その他	牛乳		牛にゆう					
21(金)	 和食の日 献立	主食	ごはん				米		616	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。少し早いのですが、和食の献立を味わってください。
		主菜	さわらの照り焼き	さわら			さとう		26.9	
		副菜	ひじきの炒め煮	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにやく さとう	サラダあぶら	17.4	
		副菜	豚汁	ぶた肉 どうふ みそ だしかつおぶし		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	2.4	
		その他	牛乳		牛にゆう					
25(火)	 かわいい ひよこ豆	主食	ハニーマスタードチキンバーガー(丸パン)		牛にゆう		パン(小麦・乳)		652	今日のミネストローネには「ひよこ豆」が入っています。別名ガルバンゾと呼ばれ、たんぱく質や食物繊維が豊富なため、健康や美容に効果的といわれます。よく見ると、まるでひよこのようで、とてもかわいらしい形をしています。
		主菜	〃(ハニーマスタードチキン)	とり肉		(りんご)	はちみつ	ドレッシング(大豆)	26.6	
		副菜	〃(ポイルキャベツ)			キャベツ			25.5	
		副菜	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ		にんにく にんじん セロリ たまねぎ だいこん トマト	ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) マカロニ		2.5	
		その他	牛乳		牛にゆう					
26(水)	 もずくについて知ろう	主食	ごはん				米		627	今日のもずくは沖縄県産です。全国生産量の9割以上が沖縄県産です。酢の物で食べるのが一般的ですが、天ぷらにしてもおいしいです。食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、体調を整える効果があります。
		主菜	春巻き	ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう 米こ	サラダあぶら	22.6	
		副菜	豚肉のキムチ炒め	ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ にら はくさいキムチ(りんご)		サラダあぶら	20.6	
		副菜	もずくとたまごのスープ	どうふ たまご	もずく	にんじん しょうが ねぎ	でんぶん		2.5	
		その他	牛乳		牛にゆう					
27(木)	 サバについて知ろう	主食	ごはん		牛にゆう		パン(小麦・乳)		685	さばは、たんぱく質・EPA・DHAが魚の中でもトップクラスで含まれています。大きい物で、50cmを超えています。近年のサバ缶ブームは、健康志向の為です。色々アレンジをしてもおいしいです。
		主菜	さばの味噌煮	さば みそ			さとう 米こ		25.4	
		主菜	かんぴょうの梅肉和え	かつおぶし		にんじん こまつな かんぴょう ねりうめ(りんご)			22.8	
		副菜	肉じゃが	ぶた肉		にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも しらたき さとう	サラダあぶら	1.6	
		その他	牛乳		牛にゆう					
28(金)	 ブロッコリーについて知ろう	主食	さつまいも入りカレーライス(麦ごはん)				米		656	ブロッコリーが甘味を増し、おいしくなるのは冬の時期です。ビタミンが多く含まれているので、風邪予防に役立ちます。茎の部分にも栄養があるので、捨てずに使っています。
		主菜	〃(カレールウ)	ぶた肉		にんじん たまねぎ にんじく	さつまいも カレールウ(カカオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	19.5	
		副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー とうもろこし にんじん きゅうり		ドレッシング	17.2	
		副菜	ラフランスゼリー			ようなし	さとう		1.8	
		その他	牛乳		牛にゆう					