

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。

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ゲンです					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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		
			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	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	
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	こんだいよいよやさし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。
		主菜	// (ナポリタンソース)	ハム ベーコン 牛にゅう チーズ	牛にゅう チーズ 牛乳 乳製品・小 魚・肉・卵 大豆製品 かな・かい 魚・海そう	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	26.7	あぶらを使つと、うま味や甘味が増し、香ばしい風味が
		副菜	オムレツ	たまご(大豆)				でんぶん	サラダあぶら	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
		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		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 てきりょうあぶらひつとうも、適量な油が必要です。
		その他	牛乳		牛にゅう						
6(木)	にらに ついて し 知ろう	主食	ごはん				米			631	
		主菜	タッカルビ	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		24.8	タッカルビに使われている「にら」には、栄養がたっぷりと含まれています。免疫の機能を維持し、貧血や肌あれ、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。
		副菜	チンゲン菜ともやしのナムル			チングンサイ にんじん もやし		ごまあぶら		23.0	
		その他	わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	ねぎ えのきだけ		ごま		2.1	
		その他	牛乳		牛にゅう						
7(金)	いい歯 の日 献立	主食	もち玄米ごはん				米 もち米			656	
		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		26.4	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりと食べ物は細かくなり、唾液と混ざって消化が良くなります。さらに、脳の働きが活発になります。ごはんの
		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		21.7	チヂチ、いわしのカリカリ、野菜のシャキシャキ等の
		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			1.9	しおかんたの食感も楽しんでください。
		その他	牛乳		牛にゅう						
10(月)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ①	主食	ごはん				米			648	
		主菜	とりにく 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			23.2	こんじょうしまつけし どちぎけんのうちさんじつつか使つた「秋の地産地消ウィーク」です。冬に向かって甘みが増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。
		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		24.0	
		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		1.6	
		その他	牛乳		牛にゅう						
11(火)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ②	主食	ココアトースト		牛にゅう		パン(小麦・たまご)ココア(カカオ・乳)さとう	バター		640	ココアトーストは、ココア・砂糖・バターを混ぜ合わせ食パンに塗つて焼き上げます。ココアはお腹の調子を整える、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	ワインナー 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			21.4	
		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)			21.6	
		その他	牛乳		牛にゅう					2.8	
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	
		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	ラウンドウ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆・乳・りんご)	サラダあぶら		19.5	きゅうしょく こんげつ しんまい はい よてい 給食では今月から新米が入つてくる予定です。そ
		副菜	だいこん 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		19.0	とし しゅうかく あたら こめ しんまい い すいぶん 今年は、下野市や栃木県の農畜産物を使った「秋の地産地消ウィーク」です。冬に向かって甘みが増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。
		副菜	フルーツあわえ			みかん バイナップル いちご	さとう			2.2	かおり とくとう し うとう さか い しんまい あじ 新米を味わうことができます。
		その他	牛乳		牛にゅう						
13(木)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ④&しも つけいつ ぱいday	主食	しもつけり おやこ どん 下野鶏の親子丼(ごはん)				米			628	
		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			27.2	きょう しもつけし どりにく つか 今日は、下野市の鶏肉とかんぴょうを使った「親子丼」です。全国1位の生産量を誇る「かんぴょう」は
		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		20.4	こいつ りょうり つか 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、皆さんの体に必要な栄養を満たします。
		副菜	どうふ さん 栃木県産なめこ汁	どうふ みそ	だしにぼし	なめこ ねぎ				2.4	と せんこく せいさんりょう ほこ さん じも うとう さか い み みな からだ ひょう えいよう み かの なめこ
		その他	牛乳		牛にゅう						
14(金)	あき 秋の 地産地消 ウィーク ⑤	主食	ごはん				米			607	
		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		25.9	モロは、栃木県でよく食べられる魚です。くせがなくたん白で、給食でもいろいろな料理に使われます。
		副菜	だいこん 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		16.7	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
		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		2.2	くさ じも じとう し うとう さか い み かの なめこ
		その他	牛乳		牛にゅう						
17(月)	しゅん あじ 旬を味わ おう里芋	主食	ごはん				米			664	
		主菜	ぶたにく 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		23.7	さだいも あき ふわ しゅん むか こころ からだ あたた しもつけし に たけのこに似ている「タケノコイモ」(別名:京芋)と
		副菜	はくさい こまつな 白菜と小松菜のからし和え			はくさい こまつな にんじん				19.6	けんかい おお じょうよう ちゅうう しもつけし さん しょ うとう し うとう さか い み かの なめこ
		副菜	みそけんちん汁	どうふ 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		1.7	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。
		その他	牛乳		牛にゅう						

こんげつ こんだて 今月の献立のねらい

かんしゅ こころ やう かの 感謝の心で豊かな

ばんしゅう あじ しょくじ 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。

11

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					
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
おもに体をつくる あか	からだ 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 かな・かい 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	

こんげつ こんだて
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	一口メモ
18(火)  黒い点の正体	主食 中華うま煮丼(ごはん)					米		651 はべいし しらふぶん くろはんてん 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。 なんが、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、肥料が多くすぎたりすると、出るもので、問題なく食べられます。
	主菜 ハ(具)	ぶた肉 なると		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 にし いしらん ります。虫やカビか?と一瞬びっくりするかもしれません。 なんが、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、肥料が多くすぎたりすると、出るもので、問題なく食べられます。
	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 あんしん 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、肥料が多くすぎたりすると、出るもので、問題なく食べられます。
	副菜 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					2.0 ひりょう おお すず たり、肥料が多くすぎたりすると、出るもので、問題なく食べられます。
	その他 牛乳		牛にゅう					
19(水)  食べもので体を温めよう	主食 ごはん					米		617 あたたか いより 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
	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き	とり肉 みそ		しょうが		ごま		24.5 うか なか あたたか ます。虫やカビか?と一瞬びっくりするかもしれません。 なんが、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、肥料が多くすぎたりすると、出るもので、問題なく食べられます。
	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 いおん あ いちよう 温が上がり、胃腸のはたらきも良くしてくれます。今
	副菜 いなか汁	とうふ だしあつおぶし		にんじん ごぼう しめじ かんぴょう	さといも	サラダあぶら		1.5 こころ からだ 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。
	その他 牛乳		牛にゅう					
20(木)  主食が2種類になる理由	主食 ミニミルクパン		牛にゅう			パン(小麦・乳)		656 きみうしょく きょう しゃるい しゃしく 給食では、今日のように2種類の主食ができることがあります。麺類だけでは必要(エネルギー)の基準を
	カレーうどん	とり肉 あぶらあげなると		にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	うどん カレールウ(カオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		26.2 めんるい ひつよう きじゅん あります。麺類だけでは必要(エネルギー)の基準を
	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 じやかいも でんぶん 米こ	サラダあぶら		24.7 みこと めん りょう ふ はん 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
	副菜 野菜のさっぱり漬け			きやべつ きゅうり にんじん		ドレッシング		2.6 こと りゆう しゃるい ですが、このように2種類になります。
	その他 牛乳		牛にゅう					
21(金)  和食のひ献立	主食 ごはん					米		616 がつ か にほんしょく ひ 11月24日は「いい日本食」「和食の日」です。日本
	主菜 さわらの照り焼き	さわら				さとう		26.9 ほん しょくぶんか じゅうよう 本の食文化にとって重要である秋に、一人ひとりが
	副菜 ひじきの炒め煮	だいす さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	サラダあぶら		17.4 わしょくぶんか し たいせつ かんが 和食文化について知り、大切を考えるきっかけの
	副菜 豚汁	ぶた肉 とうふ、みそだしあつおぶし		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じやかいも	サラダあぶら		2.4 ひと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。
	その他 牛乳		牛にゅう					
25(火)  かわいいひよこ豆	主食 ハニーマスター豆チキンバーガー(丸パン)		牛にゅう			パン(小麦・乳)		652 きょう まわ 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。
	主菜 ハ(ハニーマスター豆チキン)	とり肉		(りんご)	はちみつ	ドレッシング(大豆)		26.6 しつめい しょくもつ せ ます。よく見ると、まるでひよこのようで、とてもかわいい形をしています。
	副菜 ハ(ポイルキャベツ)			キャベツ				
	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	プラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) マカロニ			
	その他 牛乳		牛にゅう					
26(水)  もぞくについて知ろう	主食 ごはん					米		627 きょう おきなわけんさん ぜんこせいさんりょう 今日のもぞくは沖縄県産です。全国生産量の9割以上
	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 おきなわけんさん すのもの すが沖縄県産です。酢の物で食べるが一般的です。
	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 くさいキムチ(りんご)		サラダあぶら		20.6 てん ですが天ぷらにもおいしいです。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。
	副菜 もぞくとたまごのスープ	とうふ、たまご	もぞく	にんじん しょうが ねぎ	でんぶん			
	その他 牛乳		牛にゅう					
27(木)  サバについて知ろう	主食 ごはん		牛にゅう			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
	主食 さばの味噌煮	さば みそ				さとう 米こ		25.4 ふく されています。近年のサバ缶ブームは、健康志向のため
	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)				1.6 いわいろ す。色々アレンジをしてもおいしいです。
	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		
	その他 牛乳		牛にゅう					
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 19.5 あまみ ま 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
	主菜 ハ(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(カオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら		17.2 かぜ とうとう 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。
	副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー どうもろこし にんじん きゅうり		ドレッシング		
	副菜 ラフランズゼリー			ようなし	さとう			
	その他 牛乳		牛にゅう					