

10月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺小学校】

※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)	今日の献立のねらい 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。		
		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				
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	
1(火)	栄養 たっぷり 切り干し 大根	主食 ごはん					米		621 27.5 21.1 1.9	切り干し大根は、大根を切り、天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長期保存ができ、甘みとうま味が増えて栄養も濃くなります。
2(水)	いり豆腐 について 知ろう	主食 ごはん					米		665 31.5 20.0 2.2	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、野菜とひき肉といっしょに、たまごを炒めて作ります。豆腐の水をしっかりと固めに、軽くきるとふわっとした仕上がりになります。
3(木)	アーモンド について 知ろう	主食 チーズトースト	チーズ				パン(小麦・乳)		624 28.6 23.3 2.6	カリッとした食感と香ばしい香りが特徴のアーモンドは、ビタミンEや食物繊維などの栄養素が多いのが特徴です。
4(金)	チゲ スープで 体を 温めよう	主食 豚にら玉のあんかけ丼(ごはん)					米		610 25.6 19.7 3.1	チゲは韓国料理で、キムチや野菜、肉を入れた鍋料理です。にんにくや生姜・にら・葱・唐辛子など体を温めてくれる食材がたくさん入っています。
7(月)	すがたを かえる 大豆	主食 ごはん					米		606 27.9 20.1 1.9	3年生の国語で「すがたをかえる大豆」にも出てくる大豆は、「畑の肉」と言われ、たんぱく質が多く含まれます。今日は、みそ汁に油揚げ、みそ、豆乳が使われています。
8(火)	旬を 味わおう りんご	主食 はちみつパン					パン(小麦・乳) はちみつ		691 25.9 21.8 2.7	りんごが旬の季節です。食物せんいやビタミンC、無機質が多く含まれていて、欧米では「一日一個のりんごは医者を選ばない」ということわざがあります。
9(水)	納豆の パワー	主食 ごはん					米		639 27.2 18.3 1.2	納豆は、納豆菌を使い、蒸した大豆を発酵させて作る発酵食品です。お腹の環境を整えるはたらきがあるので積極的にとりたい食品です。
10(木)	目の 愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん)					米		634 21.9 21.3 2.3	10月10日は、「目の愛護デー」。目の健康に役立つアントシアニンを多く含むブルーベリーを使ったデザートが付きます。アントシアニンは紫色の食べ物に多く含まれています。
11(金)	四川風 マーボー 豆腐を 味わおう	主食 ごはん					米		625 26.1 20.8 2.2	人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場の味を給食用に研究して作りました。辛さはひかえめにしているのがごはんと一緒にモリモリ食べましょう。
15(火)	十三夜 行事食	主食 秋のまぜごはん	あぶらあげ				米 こんにやく さとう	サラダあぶら	645 29.7 20.0 2.8	今年の十三夜は、10月15日です。十三夜は、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」や「栗名月」と呼ばれます。
16(水)	酢豚 について 知ろう	主食 ごはん					米		619 22.4 20.4 2.4	酢豚は、油で揚げた肉と、炒めた野菜を甘酢あんからめた中華料理です。酢豚は、中国では「古老肉(グーラウロウ)」や「糖醋排骨(タンツウパイクウ)」と呼ばれています。

10月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺小学校】

※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

Table with 3 columns: 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. Includes sub-headers like たんぱく質, 無機質, ビタミン・無機質, 炭水化物, 脂質.

Energy and Nutrient table with columns: エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g). Includes a note about weather and adjustments.

今月の献立のねらい 実りの秋を味わう食事

Main menu table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて (Main, Side, Dessert), 使用食品, エネルギー, ねらい. Includes dates from 17th to 31st and various food items like 丸ごと食べられる魚, 高野豆腐, アーモンド, チンゲン菜, etc.