



給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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					
おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂

今月の献立のねらい

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	一口メモ
2(月)	栄養たっぷり切干大根	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 切干大根の酢じょうゆ和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳	豚肉			しょうが 玉ねぎ	米	サラダ油	807 30.4 20.8 2.6	切干大根は、大根を切ってから干したものです。水分が抜けることで栄養がギュッと濃くなります。生の時より量がとりやすいので、その分カルシウムや食物繊維も多くとることができま。また、干すことにより甘みとうま味も増えます。
3(火)	秋野菜を味わおう	主食 ご飯 主菜 さんまのみぞれ煮 副菜 キャベツのごまみそ和え 副菜 秋野菜の煮物 その他 牛乳	さんま		小松菜 にんじん	キャベツ	米	ごま	857 30.2 26.4 1.8	秋は実りの季節です。秋に収穫される野菜は、夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特長です。今日の煮物は、ごぼう、れんこん、大根、しめじ、里いもなど秋野菜をたくさん使いました。
4(水)	ビビンバについて知ろう	主食 和風ビビンバ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 もやしと小松菜のナムル 副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ その他 牛乳	牛肉 豚肉 油揚げ			にんにく しょうが ごぼう しいたけ	米	ごま	819 32.9 26.0 2.7	ビビンバは、ご飯の上に野菜のナムルや味付けした肉を盛りつけた、韓国を代表するご飯料理です。ビビンバの「ビビン」は韓国語で混ぜるという意味です。今日は、肉とごぼう、しいたけ、油揚げなどで和風にアレンジしたビビンバです。
5(木)	丸ごと食べられる魚 きびなご	主食 ミニ米粉パン 主菜 カレーうどん 主菜 きびなごのかりかりフライ(3尾) 副菜 大根のサラダ その他 牛乳	だしかつお節 鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	米粉パン(小麦・乳)	ごま	809 33.4 31.3 3.2	きびなごは、紀伊半島や四国・九州各県でよく食べられている魚で、刺身にしたり、から揚げやすき焼きにしたりして食べているそうです。白身の身は熱を通しても固くならず、骨も柔らかいので丸ごと食べられるのでカルシウムを多くとることができま。今日は細かく切ったじゃがいもを衣にしたフライです。かりかりとした食感を味わってください。
6(金)	今がおいしいチンゲン菜	主食 ご飯 主菜 ねぎまんじゅう(2個) 副菜 生揚げのオイスター炒め 副菜 みそチゲたまごスープ その他 牛乳	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	米	ごま	837 32.8 23.8 3.3	緑黄色野菜のチンゲンサイ。ハウス栽培が多いので店では一年中販売されていますが、ハウスではない露地物のチンゲンサイは、秋が旬です。カロテンやビタミンCを多く含む野菜なので、体の抵抗力を落とさないためにもぜひ食べてほしい野菜です。
10(火)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ご飯) 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 フルーツのヨーグルト和え その他 牛乳	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	米	ごま	927 30.0 27.9 2.6	10月10日の目の愛護デーは、目の健康を守るために制定された記念日です。タブレットなどを使う機会が増え、画面の光が目負担をかけることもあるようです。今日の給食では、目の健康に役立つカロテンを多く含むかぼちゃやほうれん草のサラダをいただきます。
11(水)	大豆について知ろう	主食 ご飯 主菜 モロのから揚げ 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	モロ			しょうが	米	ごま	835 35.5 22.2 2.7	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。骨や歯の成分となるカルシウムや、腸内環境をよくする食物繊維などが多いことも特長です。大豆は輸入に頼っていて国内自給率は7%に過ぎません。
12(木)	旬を味わおうりんご	主食 黒糖チーズサンド(黒糖食パン) // (スライスチーズ) 主菜 ポトフ 副菜 大根ときのこのサラダ その他 りんご その他 牛乳		チーズ			パン(小麦・乳) 黒砂糖		827 31.8 29.5 3.5	りんごに関するイギリスのことわざで「一日一個のりんごは医者をつぶす」というものがありますが、これはりんごが健康に役立つという意味で、スペイン、中国などにも同じ意味のことわざがあります。
13(金)	さばかいどう鯖街道について知ろう	主食 ご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 豚肉としらたきのしぐれ煮 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳	さば				米	ごま	835 37.2 23.5 2.7	日本海側、福井県から京都府にかけて広がる若狭湾(わかざわん)。日本海の豊かな幸に恵まれ、古来より奈良や京都に魚介類が届けられました。また大陸に通じる海の道と、都へ通じる陸の道の交わる重要な交易の結末点でもありました。この若狭と都をつなぐ交易の道は、大量のさばが運ばれていたため「鯖街道」といわれています。



給食献立予定表

下野市立 石橋中学校

※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

おもに体の組織をつくる あか		おもに体の調子を整える みどり		おもにエネルギーになる きいろ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂
おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む

今月の献立のねらい

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。

日曜	今日の給食のねらい	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
16(月)	テジブルコギとは?	主食 ご飯 主菜 テジブルコギ 副菜 大豆もやしときゅうりの中華和え 副菜 わかめとたまごのスープ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳							829	34.0	26.9	2.5	プルコギは、韓国の代表的な料理で、下味をつけた肉に野菜を入れて煮たり焼いたりしたものです。日本の「すきやき」に近い料理で、プルコギパンという専用のなべを使って調理されることが多いようです。
17(火)	旬を味わおう 柿	主食 ごまわかめご飯 主菜 おでん 副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め その他 柿 その他 牛乳							817	33.0	19.8	3.9	柿は、果物にはあまり含まれることがない栄養素であるカロテンが多く含まれています。他にもビタミンCが多いのが特長で、みかんの約2倍含まれています。柿の品種は、1000種類以上もあります。好みに合わせて選んでみましょう。
18(水)	発酵食品 納豆のパワー	主食 ご飯 主菜 納豆 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 肉じゃが その他 牛乳							818	29.8	19.6	2.0	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて発酵させることによって作られる発酵食品です。昔は、わらについている自然の納豆菌を利用して作られていました。元の大豆に比べると消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンが増え、さらに腸内環境を整えることで免疫維持にも役立ちます。
19(木)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 豚肉のごまだれ焼き 副菜 もやしとにらの酢じょうゆ和え 副菜 かんぴょうのみそ汁 その他 牛乳							825	32.4	26.7	2.3	「しもつけいっぱいday」では、下野市や栃木県でとれた野菜や農産物がたくさん使われています。今日は、下野市の特産物であるかんぴょうや、栃木県産の豚肉、みそ、にら、もやしなどを使っています。
20(金)	輝石祭 給食	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳							939	29.7	26.1	2.9	輝石祭の給食は、人気のカレーライスです。定番メニューのカレーも、おいしくなる工夫をしています。楽しい1日になるよう、今日も心を込めて作ります。
23(月)	秋のさつまいも料理 大学いも	主食 チーズパン 主菜 手作り肉団子スープ 副菜 こんにゃくサラダ その他 大学いも その他 牛乳							840	32.4	26.8	3.7	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えてホクホクとしたおいしいさつまいもになります。今日は、さつまいもを油で揚げ、やさしい甘さのタレをからめた大学いもです。
24(火)	海藻について 知ろう	主食 親子丼 (ご飯) 主菜 // (具) 副菜 きゅうりの昆布和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳							875	33.7	24.2	3.0	海に囲まれた日本では、わかめ、昆布、ひじき、のり、もずくなど昔から海藻を食べてきました。海藻には、カルシウムや鉄が多く含まれます。家庭科でも学習しましたが、カルシウムは体を支える骨や歯を作り、鉄は血液を作ります。毎日の食事に海藻を取り入れたいですね。
26(木)	いかについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 いかの竜田揚げ 副菜 ほうれん草の のり和え 副菜 豚肉と大根の煮物 その他 チーズ その他 牛乳							883	38.4	26.8	2.7	いかは低エネルギー、低脂肪、高たんぱく質の食材です。「タウリン」という成分が多く疲労回復に役立つとされています。今日は、下味をつけてでんぷんをまぶして油で揚げた「竜田揚げ」いただきます。
27(金)	十三夜 行事食	主食 栗ご飯 主菜 鮭の紅葉焼き 副菜 かぶの浅漬け 副菜 けんちん汁 その他 牛乳							757	30.6	18.9	2.8	今年の十三夜は、今日10月27日です。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。この時期に収穫された大豆や栗を神棚に供えるため、「豆名月(まめめいげつ)」「栗名月(くりめいげつ)」と呼ばれます。
30(月)	秋の収穫祭 ハロウィン	主食 アップルハニートースト 主菜 かぼちゃのシチュー 副菜 ジャック・オ・ランタンのサラダ その他 牛乳							847	30.1	31.8	3.2	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫をお祝いする行事です。お化けの格好をした子どもたちが、家を回ってお菓子をもらったり、かぼちゃの中身をくりぬいて飾ったりする風習があります。
31(火)	いり豆腐について 知ろう	主食 ご飯 主菜 ホッケの塩焼き 副菜 キャベツときゅうりのたくあん和え 副菜 いり豆腐 その他 牛乳							812	38.8	21.9	2.8	いり豆腐は、ひき肉、にんじんなどの野菜を炒め、水切りして崩した豆腐と、とき卵を入れて作ります。豆腐の水を切るためには、キッチンペーパーなどで包み、上に1時間ほど重しを置く方法がありますが、急ぐ時は電子レンジ500ワットで3分ほどかけると時短になります。