

10月 給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター(中)

※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	エネルギーたんぱく質脂質	一ロメモ
2(月)	秋野菜を味わおう	主食 ご飯 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	あじ			ねぎ	米		826 kcal 35.1 g 22.6 g	ごぼう、里いも、大根、にんじん、れんこんなど秋から冬にかけて旬を迎える野菜をおいしい煮物にしました。昔から、土の中で育つ野菜を食べると体が温まるといわれ、これらの野菜は、冬に向かう秋に収穫されます。自然はその季節に応じた食品を私たちにもたらしてくれています。
3(火)	きのこについて知ろう	主食 チーズパン 主菜 ポトフ 副菜 大根ときのこのサラダ その他 レモンゼリー その他 牛乳		チーズ		玉ねぎ キャベツ	パン(小麦 乳)		812 kcal 32.8 g 29.7 g	日本は暖かく雨が降るため、きのこが育つのに適しています。日本で食べることができるときのは180種類くらいで、そのうち店で売られているのは約20種類だそうです。今日は、しめじを使ったサラダです。味わいながら食べましょう。
4(水)	テジプルコギについて知ろう	主食 ご飯 主菜 テジプルコギ 副菜 もやしときゅうりのキムチ和え 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	豚肉			にんにく 玉ねぎ ねぎ りんご もやし きゅうり (りんご)	米	ごま油 ごま	814 kcal 32.9 g 25.7 g	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。
5(木)	ナンについて知ろう	主食 ナン 主菜 キーマカレー 主菜 オムレツ 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	牛肉 豚肉	ヨーグルト		にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ	ナン(小麦)	バター	810 kcal 34.3 g 33.9 g	ナンは、中東からアジアの各地で食べるパンで、国によって作り方や形が異なります。カレーと食べるイメージがあるナンですが、生地をのばして焼くのに使うタンドールという大きな釜は、普通の家庭にはないことが多いため、お店で食べる料理だそうです。
6(金)	サンラータンとは	主食 キムタクご飯 主菜 生揚げの中華ソース 副菜 サンラータン その他 アセロラゼリー その他 牛乳	豚肉			白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	818 kcal 31.7 g 27.0 g	サンラータンとは、酢の酸味と、こしょうやとうがらしの辛みがきいた中国の定番スープです。細切りにした肉や野菜、はるさめなどを煮て、しょうゆ・酒、酢、こしょうなどで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶きたまごを流し入れます。
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 ブルーベリーゼリー その他 牛乳	豚肉			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	サラダ油	894 kcal 28.1 g 27.2 g	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)	きびなごについて知ろう	主食 高菜(たかな)ご飯 主菜 きびなごフライ(3尾) 副菜 にとりともやしの和え物 副菜 さつまい その他 さつまいもと栗のタルト その他 牛乳	鶏卵		高菜		米 てんぷん	サラダ油 ごま	899 kcal 29.7 g 28.1 g	鹿児島県では、鮮度抜群のきびなごを刺身で食べているそうですが、きびなごは、鮮度が落ちるのが早い魚です。今日は、まるごと食べられるフライをいただきます。
12(木)	カレーうどんとカレーなんばん南蛮	主食 ミニ米粉パン 主菜 カレーうどん 主菜 竹輪の磯辺揚げ(2個) 副菜 大根のサラダ その他 牛乳				玉ねぎ ねぎ	米粉パン(小麦・乳)	サラダ油	841 kcal 35.2 g 31.0 g	カレーうどんの発祥は早稲田にあるそば屋とされています。大人気のカレーと、日本古来のうどんを組み合わせたカレーうどんは、大学生に人気だったそうです。もうひとつ、そば屋に行くと「カレー南蛮」と書かれた料理があります。そば屋で「南蛮」は長ねぎを指し、カレーうどんに長ねぎを足した料理です。
13(金)	豆腐の栄養がたっぷりいり豆腐	主食 ご飯 主菜 ほっけの塩焼き 主菜 いり豆腐 副菜 もやしときゅうりのたくあん和え その他 牛乳	ほっけ			しいたけ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	米	サラダ油	813 kcal 39.2 g 22.2 g	豆腐の水気を切り、にんじんの野菜と豚肉などを炒めた料理が、いり豆腐です。豆腐の水切りをする時は、豆腐を崩してざるで水切りしますが、時間を短縮したいときは、キッチンペーパーなどで包み、上に重しをおいたり、電子レンジに数分かけたりする方法もあります。
16(月)	柔らかい秋なすのおいさを味わおう	主食 鶏そぼろとたまごの二色丼(ご飯) 主菜 // (鶏そぼろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 なすと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉			しょうが	米		773 kcal 33.9 g 19.7 g	今の時期に収穫されるなすは「秋なす」と呼ばれます。夏に採れるものより少し小さいですが、その分柔らかいのが特徴です。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがありますが、嫁に食べさせるのはもったいないという説と、体を冷やすなすを食べ過ぎることへの心配からきていると考えられる説もあります。

※ 今年度のお米は市の助成を受けています。

10月 給食献立予定表

下野市立国分寺学校給食センター(中)

※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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
17(火)	ポタージュについて知ろう	主食 食パン チョコクリーム 主菜 たらとときのこのホイル焼き 副菜 キャベツとコーンのソテー 副菜 白いんげん豆のポタージュ その他 牛乳	たら	ベーコン	ピーマン	キャベツ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ(小麦・乳)	バター 生クリーム	813 kcal 37.5 g 25.0 g	ポタージュとは、フランス語でスープ全部をさす言葉です。日本では、とろみのついたスープをポタージュと呼んでいます。今日は白いんげん豆を使った白いポタージュです。豆の味をしっかり味わってください。
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 みそ風味肉じゃが その他 チーズ その他 牛乳	納豆	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ	こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	865 kcal 31.7 g 22.7 g	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力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 鶏肉のピリ辛焼き 副菜 もやし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	鶏肉		にら	もやし	大豆 油揚げ みそ	だし煮干し	801 kcal 31.0 g 25.3 g	今日は「しもつけいっぱいday」です。下野市産や栃木県産の農作物がたくさん使われています。今日は、下野市が全国一の生産量を誇るかんぴょうや、国分寺地区の鶏肉、栃木県産のにら、もやしなどを使った給食です。
20(金)	ピビンパとは?	主食 和風ピビンパ丼(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		小松菜 にんじん	もやし	豆腐 鶏卵	にんにく しょうが ごぼう しいたけ	809 kcal 31.8 g 25.2 g	韓国料理のピビンパは、ご飯の上に野菜や山菜のナムルや味付けした肉を盛りつけたご飯料理です。ピビンパの「ピビン」は「混ぜる」という意味です。今日は、ごぼうやしらすきなどを入れて和風にアレンジしたピビンパです。
23(月)	栄養たっぷり切干大根	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが焼き 副菜 切り干し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		にんじん	切り干し大根 きゅうり	しょうが	じゃがいも	808 kcal 29.4 g 22.2 g	切り干し大根は、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なることができます。また、干すことにより甘みとうま味も増えます。
24(火)	チリコンカンについて知ろう	主食 黒糖食パン // (ソフトチーズ) 主菜 チリコンカン 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 牛乳		チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ (りんご)	ルウ(小麦・乳)	バター サラダ油	839 kcal 35.8 g 28.8 g	チリコンカン(chili con carne)はアメリカの国民食のひとつといわれるくらい有名な料理ですが、起源はメキシコ料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、チリパウダー、いんげん豆などを加えて煮込みます。揚げたトルティーヤと食べることが多いようです。
25(水)	いかにについて知ろう	主食 ご飯 主菜 いかのねぎみそ焼き 副菜 小松菜と白菜のからし和え 副菜 じゃがいものそばろ煮 その他 牛乳	いか みそ		ねぎ		しょうが	じゃがいも 砂糖 てんぷん	788 kcal 34.0 g 16.3 g	いかは体を作る材料になるたんぱく質が多い割に、エネルギーや、脂質が少ないのが特徴です。干したいかであるスルメをかんだ時にわかるように、いかににはうま味成分が多く、歯ごたえや舌触りと合わせて独特のおいしさがあります。今日はねぎとみそで味付けしました。
26(木)	梅について知ろう	主食 ごはん 主菜 豚肉のスタミナ炒め 副菜 小松菜とキャベツの梅じゃこ和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳	豚肉		ピーマン にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ		サラダ油 ごま	776 kcal 31.7 g 20.2 g	梅干しは、そのまま食べるとすっぱいですね。この酸味のもと、梅に含まれるクエン酸は、疲れを体に残さないようにするのに役立ちます。今日は、ゆでた野菜とちりめんじゃこの和え物に梅干しを使っています。
27(金)	じゅうさんや十三夜行事食	主食 栗ご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え 副菜 けんちん汁 その他 牛乳	さば	みそ	小松菜 にんじん	かんぴょう もやし	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里いも	789 kcal 33.0 g 19.8 g	今年は十三夜です。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。十三夜は、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)	おでんの季節です	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 牛乳	わかめ	昆布	にんじん	大根 かんぴょう	砂糖 こんにゃく じゃがいも	砂糖 てんぷん	807 kcal 33.0 g 19.8 g	寒くなってくるとおでんが食べたくなりますね。おでんは、練り製品やたまご、大根、こんにゃく、昆布など、一度にたくさんの食品がとれるので、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。
31(火)	秋の収穫祭ハロウィン	主食 ココアトースト 主菜 かぼちゃのシチュー 副菜 かぶとハムのサラダ その他 牛乳		脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	バター サラダ油	874 kcal 30.6 g 34.7 g	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。

※今年度のお米は市の助成を受けています。