

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ゲンです		
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・海苔	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	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

こんげつ こんだて
今月の献立のねらい
 かんじや こんご ぐた
感謝の心で豊かな
 ばんしゅう あじ しよく
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	
1(金)	 新米の季節です	主食 ごはん				米		633				給食のお米は、今月から新米に変わります。その年に収穫された新しいお米を新米と言います。とれたてで水分が多く、香りがよいのが特徴です。味わって食べてください。	
		主菜 生揚げのマーボー炒め	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ えだまめ(大豆)	たんぱく質	サラダあぶら	26.6					
		主菜 ならまんじゅう(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉 だいず		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが		たんぱく質	ごまあぶら	20.5				
		副菜 チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし			ごまあぶら	1.8				
		その他 牛乳		牛にゅう									
6(水)	 さつまいもについて知ろう	主食 ごはん				米		634				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りず、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します。	
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	ぶた肉		しょうが ごぼう		たんぱく質	サラダあぶら	24.6				
		副菜 白菜のお浸し	かつおぶし		ほうれんそう にんじん はくさい もやし				17.1				
		副菜 さつまいものみそ汁	みそ	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ ねぎ		たんぱく質	ごまあぶら	2.0				
		その他 牛乳		牛にゅう									
7(木)	 フレッシュトマトを使った献立を味わおう	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		652				今日、昨日5年生が、授業でお世話になった株式会社誠和から購入した下野市産のトマトを使いました。ハウス栽培のトマトの旬は、11月から6月です。地元シェフが考えてくれたレシピです。生のトマトを使ってソースを作り、焼いた鶏肉にかけました。	
		主菜 下野鶏肉のフレッシュトマトソースかけ	とり肉		トマト にんにく レモン		グラニュー糖	オリーブオイル	25.9				
		副菜 角切野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ とうもろこし			じゃがいも	23.7				
		その他 牛乳		牛にゅう					2.2				
8(金)	 いい歯の日 献立	主食 もち玄米ごはん				米 もち米		593				11月8日は「いい歯の日」です。しっかりと噛むと食べ物が細くなり、だ液と混ぜて消化がよくなります。また、脳の血液の流れがよくなり、脳の働きを活発にしてくれます。よくかんで食べましょう。	
		主菜 子持ちかつおししゃも771(1~3年1尾・4~6年2尾)	(大豆)	カラフトししゃも	(ブルー)	パン(小麦・乳) こむぎこ だんご	サラダあぶら	22.1					
		副菜 切干大根の煮つけ	かつおぶし		にんじん きりぼしだいこん しいたけ		さとう	サラダあぶら	18.1				
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん こまつな ねぎ				2.0				
		その他 牛乳		牛にゅう									
11(月)	 秋の地産地消 ウィーク ①	主食 ごはん				米		607				今週は、下野市や栃木県の農畜産物をたくさん使った「秋の地産地消ウィーク」です。栃木県の特産物であるごぼうは、下野市や宇都宮市、壬生町で多く作られています。腸のはたらきをよくしてくれるかみごたえのある食材です。	
		主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		しょうが たまねぎ		サラダあぶら	26.2					
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ		にんじん ごぼう きゅうり		さとう	サラダあぶら ドレッシング(大豆) ごま	20.4				
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな だいこん ねぎ				2.0				
		その他 牛乳		牛にゅう									
12(火)	 秋の地産地消 ウィーク ②	主食 食パン				パン(小麦・乳)		666				給食のパンは、栃木県産の「ゆめかおり」という品種の小麦を使って作っています。また、どちおとめジャムは、栃木市産のどちおとめを使って作っています。いちごの香りと甘さを味わいながら食べましょう。	
		主菜 ハニーマスタードチキン	とり肉		にんにく (りんご)		はちみつ	ドレッシング(大豆) サラダあぶら	27.5				
		副菜 ほうれん草とコーンのソテー			ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ			バター	2.6				
		副菜 白菜スープ	ウインナー		にんじん はくさい たまねぎ			サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう									
13(水)	 秋の地産地消 ウィーク ③	主食 ごはん				米		580				モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせもなくたん白なので、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、県外でもモロが人気になりつつあるそうです。	
		主菜 モロの和風ねぎソースがけ	モロ だしかつおぶし		しょうが にんにく ねぎ		たんぱく質	サラダあぶら ごまあぶら	25.9				
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え	こんぶ		にんじん キャベツ きゅうり				16.2				
		副菜 かんぴょうのたまごとし	だしかつおぶし たまご		ほうれんそう かんぴょう		たんぱく質		2.1				
		その他 牛乳		牛にゅう									
14(木)	 秋の地産地消 ウィーク ④	主食 ごはん				米		614				今日のお供には、小松菜、きゅうり、もやし、にら、ねぎなど栃木県産・下野市産の食材がたっぷり使われています。	
		主菜 タッカルビ	とり肉 みそ		にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ		さとう	ごま ごまあぶら	22.9				
		副菜 もやしと小松菜のナムル			こまつな もやし			ごまあぶら	21.7				
		副菜 春雨スープ	ベーコン		にんじん はくさい しいたけ しょうが ねぎ		はるさめ		2.2				
		その他 牛乳		牛にゅう									
15(金)	 秋の地産地消 ウィーク ⑤	主食 ごはん				米		597				下野市の特産物であるかんぴょうは、味にクセがないため、いろいろな料理に使えます。汁物に使ったり、和え物に使ったり、混ぜごはんの具に使ったりします。今日は、和え物に使いました。	
		主菜 ハンバーグにソースがけ	とり肉 (大豆)		にら トマト にんにく しょうが たまねぎ		さとう だんご	ごまあぶら サラダあぶら	25.3				
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			にんじん かんぴょう きゅうり もやし		さとう	ごま	17.7				
		副菜 きのこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし	ごぼう だいこん しめじ えのきたけ なめこ ねぎ				2.4				
		その他 牛乳		牛にゅう									

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ゲンです		
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	米・パン・めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	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	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	
18(月)	しもつけ いっぱい day	主食 下野かんぴょう豚丼(ごはん)			米		628				今日の献立には、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、栃木県産の豚肉と、全国一の生産量を誇るかみぼうやを使っています。他にも、かぶやにら、白菜、ほうれん草も使っています。	
		主菜 //	ぶた肉	にんじん たまねぎ かみぼうや ねぎ	さとう しらたき	サラダあぶら	25.6					
		副菜 白菜のアーモンド和え		ほうれん草 ほうきいも やし	さとう	アーモンド	20.0					
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	かぶ かぶのは			2.3				
		その他 牛乳	牛にゅう									
19(火)	シチュー で体を 温めよう	主食 フィッシュバーガー(丸パン)			パン(小麦・乳)		766				シチューなど温かい料理を食べると、体の中から温めてくれるので、体温も上がり、胃腸のはたらきも良くなります。今日は、さつまいものやさしい甘みのあるシチューを食べ、心も体も温まりましょう。	
		主菜 //	ホキ(大豆)	(ブルー)	パン(小麦・乳) こんこ こんぶ(大豆)	サラダあぶら	28.9					
		副菜 //		キャベツ				25.6				
		副菜 さつまいもの秋味シチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	さつまいも ホワイトウ(小麦・鶏肉)	サラダあぶら					
		その他 みかん			みかん							
20(水)	生揚げの 栄養	主食 キムチチャーハン	たまご ぶた肉	にんじん にんにく ほうきいも(りんご) ねぎ	米	サラダあぶら ごまあぶら	627				生揚げは、豆腐を油で揚げたもので、中が豆腐の状態になっています。煮物や焼き物などいろいろな使い方ができる食材です。今日は焼いた生揚げに味噌とマヨネーズ・とうもろこしで作ったソースをかけて仕上げしています。	
		主菜 生揚げの味噌マヨコーン焼き	なまあげ みそ	パセリ とうもろこし		ドレッシング(大豆)	23.7					
		副菜 わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ		ごま	24.5				
		その他 フルーツ杏仁風プリン	どうにゅう		もも あんず	さとう てんぷん		3.2				
		その他 牛乳	牛にゅう									
21(木)	はたけにく 畑の肉 大豆	主食 黒食パン			パン(小麦・乳) くらさとう		640				大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が含まれています。その他、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維も含まれています。小さな粒の中に、体を元気にするパワーがたくさん入っています。	
		主菜 チーズクリーム		チーズ			26.0					
		主菜 ポークビーンズ	だいたい ぶた肉	にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも ブラウンルー(小麦・牛肉・大豆・りんご) さとう	サラダあぶら	19.2					
		副菜 こんにやくサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング(レモン)		2.4					
		その他 牛乳	牛にゅう									
22(金)	わしやく 和食の日 献立	主食 ごはん			米		600				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、ひとり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お願いが込められています。少し早いですが、和食の献立を味わってください。	
		主菜 サバの塩焼き	さば				28.1					
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ だし かつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	サラダあぶら	18.8				
		副菜 秋の実だくさんみそ汁	だし かつおぶし なまあげ みそ		にんじん こまつな しめじ ねぎ	さとう		2.5				
		その他 牛乳	牛にゅう									
25(月)	あき 秋のカ レーライス	主食 秋のカレーライス(麦ごはん)			米 おおむぎ		696				給食のカレーは、季節によって入っている食材が変わります。今日は、きのこやさつまいもなど秋が旬の食材を使って作りました。秋の栄養たっぷりのカレーを味わって食べてください。	
		主菜 //	ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム(ブルー)	さつまいも カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご) パナナ	サラダあぶら	22.5				
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	だいこん キャベツ		サラダあぶら	21.3				
		その他 県産乳のヨーグルト		ヨーグルト				2.3				
		その他 牛乳	牛にゅう									
26(火)	あき 給食の 人気 メニュー ココア揚 げパン	主食 ココア揚げパン			パン(小麦・乳) さとう ココア(乳)	サラダあぶら	665				給食で人気のココア揚げパンは、毎回給食室で手作りをしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココアの風味を味わいましょう。	
		主菜 豆とチキンのトマト煮	とり肉 赤いんげんまめ ひよこめ	にんじん トマト たまねぎ(ブルー)	じゃがいも	サラダあぶら	23.8					
		副菜 かぶとハムのサラダ	ハム	かぶのは かぶ きゅうり		サラダあぶら	25.1					
		その他 牛乳	牛にゅう					2.2				
27(水)	しゅせうお 出世魚に ついて知 ろう	主食 ごはん			米		617				成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。ぶり、小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」や「ぶり」になります。	
		主菜 イナダのねぎ塩焼き	いなだ	しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	28.5					
		副菜 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だし かつおぶし		にんじん さやいんげん しょうが だいこん	さとう		21.2				
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつおぶし	のり	にんじん こまつな もやし			1.5				
		その他 牛乳	牛にゅう									
28(木)	ブロッ コリーを 味わおう	主食 クリームスパゲティー(麺)			スパゲティー	サラダあぶら	656				ブロッコリーは、甘みが増し、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、かぜの予防に役立ちます。ブロッコリーは、芯の部分にも栄養があるので、捨てずに使っています。残さず食べましょう。	
		主菜 //	ベーコン	牛にゅう チーズ	にんじん ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム しめじ	ホワイトルー(小麦)	24.6					
		主菜 オムレツ	たまご			でんぷん	サラダあぶら	22.6				
		副菜 ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ		サラダあぶら	1.9					
		その他 アセロラゼリー		アセロラ		さとう						
29(金)	にらにつ いて知ろう	主食 天丼(ごはん)			米		717				栃木県の特産物であるには、一度植えるか、と刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えます。一番 始めに生えるにらを、一番にら、次は二番にらと分けられ、一番にらが一番柔らかいと言われています。	
		主菜 //	いか		こむぎこ てんぷん	サラダあぶら	23.8					
		副菜 //		かぼちゃ	こむぎこ てんぷん	サラダあぶら	22.5					
		その他 //	だし かつおぶし			さとう		2.6				
		副菜 にらともやしの和え物	ハム	にら もやし		さとう	ごまあぶら					
		副菜 白菜のみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	こまつな ねぎ ほうきいも							
		その他 牛乳	牛にゅう									