

10月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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
爽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	一口メモ
1 (火)	栄養たっぷり 切り干し大根	主食 ご飯					米		863 32.9 26.6 2.4 切干大根は、大根を切ってから干して作ります。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く、その分カルシウムや食物繊維も多くとることができます。また、干すことにより甘みとうま味も増えます。
		主菜 豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ		サラダ油	
		副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え			にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	ねぎ	じゃがいも		
		その他 牛乳		牛乳					
2 (水)	いり豆腐について 知ろう	主食 ご飯					米		877 41.3 27.5 2.7 いり豆腐は、ひき肉、にんじんなどの野菜を炒めた中に、水切りして崩した豆腐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600ワットで2分ほどかけると時短になります。
		主菜 さばの塩焼き	さば						
		副菜 キノコサラダ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	えのき茸 タモギ茸 きゅうり	小麦		
		副菜 いり豆腐	たまご 豚肉 豆腐		にんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ グリンピース	砂糖	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
3 (木)	がん 予防月間	主食 メイプルトースト		乳			パン(小麦・乳)		805 38.8 28.5 3.8 10月はがん予防月間です、それに伴うメニューを立ててみました、野菜、海藻、キノコなど体重管理に役立つ食べ物を選んで、1日3食規則正しく食事を摂ること、塩分を控えるなどに気をつけましょう
		主菜 ポトフ	豚肉		にんじん フロccoli	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
		副菜 海藻サラダ		昆布 わかめ	にんじん カブの葉	きゅうり かぶ コーン	ドレッシング(レモン)		
		その他 ミニフィッシュ		いわし			砂糖		
		その他 牛乳		牛乳					
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		851 33.7 26.5 3.8 チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜、肉などを入れて煮込んだ鍋料理です。今日はスープ仕立てにしました。にんにくやしょうが、にら、ねぎ、とうがらしなどを温めてくれる食材がたくさん入っています。
		主菜 // (具)	たまご 豚肉		にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油	
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け			にんじん	大根 きゅうり 生姜	砂糖	ごま油	
		副菜 みそチゲスープ	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	キャベツ しいたけ 白菜キムチ(りんご) ねぎ		サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
7 (月)	すがたをかえる 大豆	主食 ご飯					米		818 35.0 23.1 2.2 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多い食品です。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%に過ぎないようです。
		主菜 いなだの照り焼き	いなだ				砂糖		
		副菜 もやしののり和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし			
		副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁	だしかつお節 豚肉 油揚げ みそ 豆乳		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく さつまいも		
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		
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		870 32.9 26.7 3.4 りんごに関するイギリスのごとわざで「一日一個のりんごは医者を選ばせる」というものがあります。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ごとわざがあるそうです
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも てんぷん 砂糖	サラダ油	
		副菜 チーズサラダ		チーズ	パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油	
		その他 りんご				りんご			
		その他 牛乳		牛乳					
9 (水)	発酵食品 納豆の パワー がん予防	主食 ご飯					米		830 30.0 19.7 1.9 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。元の大豆に比べて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、がん予防にも役立ちます。
		主菜 納豆	納豆						
		副菜 小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ	てんぷん	ごま油 ごま	
		副菜 みそ風味肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ	こんにやく じゃがいも 砂糖	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					
10 (木)	目の 愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん)					米		917 29.1 26.9 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。
		主菜 // (ハヤシルウ)	豚肉		にんじん トマト	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	ハヤシルウ(小麦・乳・りんご・大豆)	サラダ油	
		副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ			ほうれん草 にんじん かぼちゃ	キャベツ	砂糖	サラダ油	
		その他 フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん バイナップル 桃			
		その他 牛乳		牛乳					
11 (金)	豆板醬 について	主食 ご飯					米		892 35.2 27.0 2.9 麻婆豆腐にかかせない調味料のひとつ、豆板醬(とうばんじゃん)は中国の伝統的な調味料で、辛さと旨味が特徴です。ホイコーローやタンタンメン、エビチリなどにも使われます。
		主菜 肉シューマイ(3個)	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 てんぷん 砂糖	サラダ油	
		主菜 四川風マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんにく ねぎ		砂糖 てんぷん	サラダ油	
		副菜 パンサンスー	豚肉(ハム)		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
		その他 牛乳		牛乳					
15 (火)	十三夜 行事食	主食 栗ご飯					米 もち米 砂糖	栗	768 32.3 20.8 2.7 今年の十三夜は、今日10月15日です。十三夜は、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。
		主菜 さけの紅葉(もみじ)焼き	さけ		にんじん		砂糖	ドレッシング(大豆)	
		副菜 かぶの浅漬け			かぶの葉 にんじん	かぶ きゅうり 生姜			
		副菜 けんちん汁	だしかつお節 豆腐		にんじん	ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	こんにやく 里いも	サラダ油	
		その他 牛乳		牛乳					

10月

給食献立予定表

下野市立 南河内第二中学校

※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ギーです						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 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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂				
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	一口メモ	
16(水)	お米について	主食	和風ビビンパ丼(ご飯)					米		791 30.3 24.2 2.6 新米の美味しいお米が出回る季節です。皆さんは、新米をもう食べましたか、給食でも新米に変わる頃なので、楽しみにしてください。今日はビビンパ丼なので、ご飯にのせて食べましょう。	
		主菜	〃 (具)		豚肉 油揚げ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま		
		副菜	もやしと小松菜のナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま油		
		副菜	ふかひれスープ		豚肉 鶏肉 大豆 ふかひれ		しいたけ たけのこ えのき 玉ねぎ にんにく 生姜	春雨	ごま油		
		その他	牛乳			牛乳					
17(木)	丸ごと食べられる魚 きびなご	主食	ミニ米粉パン					米粉パン(小麦・乳)		825 34.8 31.4 3.4 きびなごは、紀伊半島や四国・九州で、刺身にしたり、から揚げや焼きにしたりしてよく食べられている魚です。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す。今日は細かく切ったじゃがいもを衣にしたフライです。カリカリとした食感を味わってください。	
		主食	カレーうどん		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	うどん カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダ油		
		主菜	きびなごのフライ(3尾)			きびなご	しょうが	砂糖 じゃがいも てんぷん 米粉パン粉 五米粉	サラダ油		
		副菜	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり コーン		サラダ油		
		その他	ヨーグルト			脱脂粉乳			砂糖		
18(金)	しもつけいっぱい day	主食	ご飯					米		808 32.0 22.8 1.9 「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、かんぴょうやにら、ごぼうなどを使っています。	
		主菜	鶏肉のみそ漬け焼き		鶏肉 みそ		しょうが		ごま		
		副菜	にらともやしのおひたし		かつお節		にら にんじん	もやし			
		副菜	かんぴょう入り五目汁		だしかつお節 豚肉		にんじん	かんぴょう ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	じゃがいも		
		その他	牛乳			牛乳					
21(月)	生揚げについて 知ろう	主食	ご飯					米		852 32.8 28.3 2.0 生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、高温で揚げたものです。豆腐の栄養分が凝縮されていてカルシウムが豊富なので、成長期の中学生にはぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。	
		主菜	いわしのごまみそ煮		いわし みそ			砂糖 米粉	ごま		
		副菜	小松菜とキャベツのからし和え				小松菜 にんじん	キャベツ			
		副菜	生揚げと野菜のうま煮		鶏肉 だしかつお節 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 たけのこ しいたけ	砂糖 ごんにゃく		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
22(火)	かんぴょうについて	主食	そばろとたまごの二色丼(ご飯)					米		857 34.0 25.8 2.8 下野市の特産でもある、かんぴょうを使用しています。かんぴょうは、下味をつけて、衣をまぶして油で揚げたりお寿司の巻物や、サラダに入れたり、どんな味付けにも、邪魔をしない優れたものです。皆さんもたくさん、料理に使用してください。	
		主菜	〃 (そばろ)		豚肉		しょうが	砂糖			
		主菜	〃 (いりたまご)		たまご			砂糖	サラダ油		
		副菜	かんぴょうの昆布和え		昆布	にんじん	かんぴょう きゅうり モヤシ		ごま油		
		副菜	根菜のごま汁		豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	里いも		ごま
その他	牛乳			牛乳							
23(水)	秋野菜を味わおう	主食	ご飯					米		901 37.6 2.1 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。	
		主菜	手作りモロフライ		モロ	牛乳		小麦粉 パン粉	サラダ油		
		副菜	小松菜ともやしの梅肉和え		まぐろ節		こまつな にんじん	もやし 梅(大豆・りんご)			
		副菜	秋野菜の煮物		鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 大根 しめじ	里いも ごんにゃく 砂糖		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
24(木)	トマトについて がん予防	主食	食パン チョコクリーム					パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)		873 29.8 32.7 3.3 トマトはリコピンやクエン酸などの抗酸化成分や、ビタミンCなどの栄養が豊富な食材です。老化防止や、お肌のシミ予防などの効果があります。トマトはすべての面で、優良食材です。そしてがん予防にも良いと言われてます	
		主菜	トマトミートオムレツ		たまご 鶏肉		トマト	玉ねぎ	てんぷん		サラダ油
		副菜	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン		サラダ油		
		副菜	白いんげん豆のポタージュ		白いんげん豆	牛乳		玉ねぎ	じゃがいも ホホワイトル(小麦)		バター 生クリーム
		その他	フルーツ杏仁プリン		豆乳			もも リンゴ あんず	水飴		
その他	牛乳			牛乳							
25(金)	酢豚について 知ろう	主食	ご飯					米		818 30.2 22.4 2.7 酢豚は、下味をつけて油で揚げた豚肉を、炒めた野菜といっしょに甘酢あんからめた中華料理です。酢豚という名前は日本でつけられたもので、中国では「古老肉(グーラオロウ)」や「糖醋排骨(タンツーツーパイクウ)」と呼ばれています。	
		主菜	酢豚		豚肉	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ	てんぷん 砂糖	サラダ油		
		副菜	大豆もやしのキムチ和え			にんじん	大豆もやし きゅうり(りんご)		ごま油		
		副菜	とうもろこしスープ		たまご		小松菜	ねぎ しょうが コーン	てんぷん		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
28(月)	きのこを食べよう	主食	ごまわかめご飯			わかめ		米 砂糖	ごま	848 34.9 23.2 3.6 秋野菜の代表格のきのこ類、厳密に言えば「菌類」だが実は、スーパーフードの一つと言われており、血中の脂質異常の改善、抗酸化物質、ビタミンなどにより炎症を抑える効果などがあげられます。	
		主菜	おでん		だしかつお節 さつま揚げ 竹輪 かんもどき	こんぶ	にんじん	大根	砂糖 ごんにゃく じゃがいも 上新粉		サラダ油 ごま
		副菜	豚肉とエリンギのピリ辛炒め		豚肉(牡蠣)		ピーマン パプリカ	にんにく しょうが ねぎ エリンギ	砂糖 てんぷん		サラダ油
		その他	洋梨のタルト		たまご 大豆	乳 脱脂粉乳		洋梨	小麦 砂糖 水飴		アーモンド
29(火)	栄養 たっぶり レバー	主食	ご飯					米		915 35.0 30.3 3.1 焼き鳥風煮に使われているレバーには、中学生が不足しがちな鉄が特に多く含まれています。くさみやくせが少なくなるように作っていますのでぜひチャレンジしてみてください。	
		主菜	焼き鳥風煮		鶏肉 レバー		しょうが ねぎ	砂糖 てんぷん	サラダ油		
		副菜	キャベツともやしのたくあん和え			にんじん	もやし キャベツ 大根		ごま		
		副菜	実だくさんみそ汁		だしかつお節 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう 長ネギ しいたけ	ごんにゃく		サラダ油
		その他	牛乳			牛乳					
30(水)	振替休日										
31(木)	秋の収穫祭 ハロウィン	主食	食パン					パン(小麦・乳)		859 30.1 33.0 3.0 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、家々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。	
		主菜	ブルーベリージャム・スライスチーズ			チーズ	ブルーベリー	砂糖 水飴			
		主菜	かぼちゃのシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	ホワイトル(小麦)		サラダ油
		副菜	大根のマリネ		豚肉(ハム)		にんじん	大根 きゅうり	砂糖		サラダ油 ごま
		その他	牛乳			牛乳					