

11月 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
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。

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
--------------	-----------	--------	--------	------

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
1(水)	旬を味わおう ほうれん草	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 にと豆腐のみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 レバー		ほうれん草 にんじん	もやし	米	サラダ油	885	34.9	27.9	2.8	一年中店に並ぶほうれん草ですが、旬の時期のほうれん草は特に栄養が豊富です。カロテン、ビタミンC、無機質、特に鉄は野菜の中でもトップクラスです。成長期のみなさんには、ぜひ食べてもらいたい野菜のひとつです。
2(木)	卵の生産について 知ろう	主食 はちみつパン 主菜 ツナマヨオムレツ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ 副菜 角切野菜スープ その他 チーズ その他 牛乳	鶏卵 まぐろ		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖	ドレッシング(大豆・ゼラチン) サラダ油	832	33.0	30.0	3.8	卵は今まで「物価の優等生」とされ価格が安定していましたが、昨年8月から価格が高騰しています。世界情勢の影響を受けた飼料価格の高騰と、鳥インフルエンザの流行により1700万羽以上の鶏が殺処分になったことによります。卵の生産量が減少し品薄状態が続きましたがようやく生産が戻りつつあります。
6(月)	にっこり梨について 知ろう	主食 黒糖食パン ソフトチーズ 主菜 ポークビーンズ 副菜 こんにゃくサラダ その他 にっこり梨 その他 牛乳		チーズ	大豆 豚肉	にんじん トマト 玉ねぎ	パン(小麦・乳) 黒砂糖	ジャがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) 砂糖	810	32.9	22.8	3.0	「にっこり梨」は、栃木県で開発した梨で、豊水(ほうすい)と新高(にいたか)という品種を掛け合わせて誕生しました。1個が大きく、中には1kgを超えるものもあります。観光地として知名度の高い「日光」と、梨を中国語で「りー」ということから「にっこり」と名付けられました。
7(火)	あじについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 手作りあじフライ // (小袋ソース) 副菜 切干大根の酢醤油和え 副菜 豆腐とわかめのみそ汁 その他 牛乳	あじ 鶏卵	牛乳		(りんご)	米	小麦粉 パン粉 サラダ油	912	37.0	26.7	3.1	今、あじフライがブームです。ブームの発端となった長崎県松浦市は「あじフライの聖地」を宣言し、福岡や東京にはあじフライの専門店も誕生しています。今日のあじフライは、あじの切身にひとつひとつ衣をつけて手作りします。
8(水)	新米の季節です	主食 ご飯 主菜 さんまの梅煮 副菜 にとともやしの和え物 副菜 さつまい その他 牛乳	さんま		ハム	にら もやし	米	砂糖 とうもろこし	806	29.4	22.5	2.4	給食のお米は今日から今年収穫したお米、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いいます。新米は、とれたてなので水分が多く、香りがよいのが特徴です。ご飯の味をかみしめて味わってみてくださいね。
9(木)	野菜がたっぷり 給食の焼きそば	主食 焼きそば 主菜 餃子ロール(2本) 副菜 チンゲン菜とたまごのスープ その他 アセロラゼリー その他 牛乳	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ もやし (りんご)	麺(小麦)	サラダ油	766	33.8	29.7	4.3	給食の焼きそばは、麺と野菜が同じくらい使われています。麺料理は野菜不足になりがちですが、材料や料理の組み合わせを工夫し、1食分の献立としてバランスがよくなるように考えています。
10(金)	海藻と小魚で カルシウム	主食 ポークカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (ポークカレー) 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 県産乳ヨーグルト その他 牛乳	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	米 大麦	ジャがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま) サラダ油	937	30.0	26.9	3.2	歯や骨を作るのに重要な無機質がカルシウムです。マグネシウムやリンと結合して歯や骨を作ります。海藻と小魚が入ったサラダでカルシウムをしっかりとりましょう。
13(月)	秋の地産地消 ウイーク①	主食 食パン 大平の巨峰ジャム 主菜 ハンバーグりんごソース 副菜 ごぼうとツナのサラダ 副菜 白菜のコンソメスープ その他 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	しょうが 玉ねぎ りんご レモン	パン(小麦・乳)	ジャム(ぶどう)	819	33.6	30.1	3.7	栃木県は日本有数の麦の生産地で、2020年度の麦類生産量は全国4位です。給食のパンは、たんぱく質を多く含むグルテンの質がよい小麦の品種「ゆめかおり」から作られています。ジャムには栃木市大平産の巨峰を使っています。
14(火)	秋の地産地消 ウイーク②	主食 しもつけかぴょう豚丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 かぶと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 かまぼこ			かぴょう 玉ねぎ	米	砂糖 とうもろこし しらたき	846	30.3	25.8	3.0	今週は、下野市や栃木県の農畜産物をたくさん使った「秋の地産地消ウイーク」です。栃木県は県内をはじめ首都圏の食糧供給基地として重要な役割を果たしています。下野市が日本一の生産量を誇るかぴょうは、味にくせがないため、いろいろな料理に合います。今日は、豚丼の具に使いました。
15(水)	秋の地産地消 ウイーク③	主食 ご飯 主菜 モロの和風ねぎソース 副菜 キャベツときゅうりの昆布和え 副菜 かぴょうとたまごのみそ汁 その他 牛乳	モロ だしかつお節			しょうが にんにく ねぎ	米	でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	807	34.5	20.1	2.9	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。

11月 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

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
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	献立	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)	一口メモ
			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					
16(木)	秋の地産地消ウィーク④	主食 ご飯 主菜 豚肉のチーズおろし煮 副菜 小松菜とえのきたけのおひたし 副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁 その他 牛乳		豚肉 チーズ		しょうが 大根 小松菜 もやし えのきたけ		米 ドレッシング(みかん・レモン) サラダ油	762	34.1	19.3	2.4	スタミナ野菜の代表格のには、カルシウムやカリウム、鉄、ビタミンなどの栄養が豊富な緑黄色野菜です。独特のにおい成分は硫化アリルで、消化酵素の分泌を活発にし、ビタミンB1の吸収を高めた糖質をエネルギーに変えるのに役立ちます。栃木県の生産量は、高知県に次ぐ全国2位です。
17(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 ご飯 主菜 下野市産鶏のみそ漬け焼き 副菜 キャベツのからし和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳		鶏肉 みそ		しょうが 小松菜 にんじん キャベツ		米 ごま	834	33.6	26.1	2.0	今日の鶏肉は、下野市国分寺地区産の鶏肉を使用しています。和え物や汁物にも、小松菜、にんじん、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ、里いもなど栃木県産・下野市産の食材がたくさん使われています。
20(月)	いしばし元気っ子週間	主食 もち玄米ご飯 主菜 カラフトししゃものから揚げ(3本) 副菜 切り干し大根の煮付け 副菜 ジャがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳				しょうが にんじん 切り干し大根 しいたけ 小松菜 ねぎ		米 玄米 でんぷん 砂糖 サラダ油	844	30.8	22.2	3.0	今週は小中一貫「いしばし元気っ子週間」。今年のテーマは「歯・口の健康づくり」です。しっかりかむことで食べ物を細かくし、だ液と混ぜて消化がよくなります。また、脳への血液の流れがよくなり働きを活発にしてくれます。食後は歯みがきもしっかり行い、年をとってからも自分の歯でおいしく食事をとれるようにしましょう。
21(火)	カルシウムたっぷり生揚げ	主食 キムチチャーハン 主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き 副菜 わかめスープ その他 牛乳		鶏卵 豚肉 生揚げ みそ		にんにく キムチ(りんご) ねぎ パセリ どうもろこし		米 サラダ油 ごま油 ドレッシング(大豆)	807	33.3	32.0	4.0	生揚げは、厚揚げとも呼ばれていて、豆腐を油で揚げたものです。豆腐から水分を抜いて作ることで、豆腐の栄養成分が凝縮されています。歯や骨を作るカルシウムがしっかりとれますよ。
22(水)	給食に毎日牛乳が出る理由は?	主食 ご飯 主菜 四川風麻婆豆腐 主菜 にらまんじゅう(2個) 副菜 バンサンスー その他 牛乳		豆腐 豚肉 みそ		にんにく ねぎ にら キャベツ ねぎ しょうが にんにく		米 砂糖 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	877	35.1	25.9	2.5	牛乳に含まれるカルシウムは1本当たり約220mg。中学生が1日に必要な量の約1/4がとれます。牛乳1本分のカルシウムを他の食品でとろうとすると、生揚げで1.5枚、納豆で5パック、小松菜で小鉢3杯分です。牛乳がとりやすくて優れていることが分かります。ただし、牛乳だけでカルシウムをとろうとすると他の栄養素のバランスが崩れてしまいますので、いろいろな食品からとるようにしましょう。
24(金)	和食の日献立	主食 ご飯 主菜 ほっけの塩焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳		ほっけ		さやいんげん にんじん れんこん		米 砂糖 サラダ油	807	37.8	18.6	2.5	日本の豊かな自然から生まれた食文化。そんな「和食」が「和食；日本人の伝統的な食文化」として平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食の日」は和食文化について考える日です。
27(月)	さつまいもについて知ろう	主食 マグロカツバーガー(丸パン) 主菜 // (マグロカツ) // (ボイルキャベツ) // (小袋ソース) 副菜 さつまいもの秋味シチュー その他 りんご その他 牛乳		まぐろ 大豆		玉ねぎ しょうが キャベツ (りんご)		パン(小麦・乳) 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油 さつまいも ホウワイトルウ(小麦・乳) サラダ油	860	32.8	29.0	2.9	さつまいもの収穫時期は秋です。穫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し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、さつまいもをシチューでいただきます。
28(火)	里いもといかの含め煮で和食のおいしさを味わおう	主食 ご飯 主菜 さばのねぎみそ焼き 副菜 ほうれん草ののり和え 副菜 里いもといかの含め煮 その他 牛乳		さば みそ		しょうが ねぎ ほうれん草 もやし		米 砂糖	823	38.2	17.1	2.6	煮物は、和食の中でも野菜や肉、魚などを煮汁の中で加熱してじっくり味を染み込ませる料理法です。秋から旬を迎える里いもと大根をいかといっしょに時間をかけて煮含めました。いから出るうまみとかつおだが、少し甘めの煮汁と合わせると全体を奥深い味わいにしてくれます。
29(水)	八宝菜について知ろう	主食 ご飯 主菜 ポークシューマイ(3個) 主菜 八宝菜 副菜 わかめとえのきたけのスープ その他 牛乳		豚肉		玉ねぎ しょうが しょうが キャベツ しいたけ たけのこ 枝豆(大豆)		米 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 でんぷん サラダ油 はるさめ ごま	815	37.2	19.0	2.9	八宝菜は中華料理の一種です。八宝菜の「八」は「8種類」ではなく「たくさん」という意味です。同じように「五目」というのも「たくさん」を指します。また、「菜」には「おかず」という意味があります。
30(木)	かぶについて知ろう	主食 ココアトースト 主菜 鶏肉のカレースープ煮 副菜 かぶとハムのサラダ その他 牛乳		鶏肉		にんにく さやいんげん にんにく 玉ねぎ		パン(小麦・乳) グラニュー糖 バター ココア(乳) サラダ油 サラダ油	844	31.0	33.9	2.9	かぶは春と秋に旬を迎えます。秋かぶは今がおいしい時期です。春に収穫されるかぶはやわらかく、秋に収穫されるかぶは甘みが多いのが特徴です。