



# 10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

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。

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(火)	栄養たっぷり切り干し大根	主食 ご飯 主菜 豚肉のしょうが炒め 副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	豚肉	牛乳			米	サラダ油	863 32.9 26.6 2.4	切り干し大根は、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。
2(水)	いり豆腐について知ろう	主食 ご飯 主菜 あじフライ 副菜 キャベツのごまみそ和え 副菜 いり豆腐 その他 牛乳	あじ			(ブルー)	米 パン粉 てんぷん	サラダ油	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500ワットで3分ほどかけると時短になります。
3(木)	旬を味わおうきのこ	主食 グラタントースト 主菜 ポトフ 副菜 海藻サラダ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン(小麦・乳) ホワイトルウ(小麦)	サラダ油	805 38.8 28.5 3.8	日本で食べることができるきのこは180種類くらいで、そのうち小売店で売られているのは約20種類だそうです。今日は2種類のきのこを使ったグラタン風のトーストです。
4(金)	チゲスープで体を温めよう	主食 豚にらたまのあんかけ丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 みそチゲスープ その他 牛乳	豚肉 鶏卵			しょうが にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 てんぷん	サラダ油	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。
7(月)	旬を味わおうりんご	主食 はちみつパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 チーズサラダ その他 りんご その他 牛乳	豚肉 鶏肉 赤いげん豆 ひよこ豆 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく (ブルー)	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖 てんぷん	サラダ油	870 32.9 26.7 3.4	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送りだす」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ことわざがあります。
8(火)	すがたをかえる大豆	主食 ご飯 主菜 いなだの照り焼き 副菜 もやしののり和え 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 アセロラゼリー その他 牛乳	いなだ			ほうれん草 にんじん もやし	米 砂糖	サラダ油	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%に過ぎません。
9(水)	四川風麻婆豆腐を味わおう	主食 ご飯 主菜 えびシューマイ(3個) 主菜 四川風麻婆豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛乳	えび たら			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 てんぷん 砂糖	サラダ油	892 35.2 27.0 2.9	麻婆豆腐にかかせない調味料のひとつ、豆瓣醬(とうばんじやん)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。
10(木)	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 ハヤシルウ(小麦・乳・りんご・大豆)	サラダ油	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。タブレットなどに負担をかけることもありますが、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(金)	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 牛乳	納豆			ちりめんじゃこ 小松菜	米 砂糖	サラダ油	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にも役立ちます。
15(火)	十三夜行事食	主食 栗ご飯 主菜 さけの紅葉(もみじ)焼き 副菜 かぶの浅漬け 副菜 田舎汁 その他 牛乳	さけ			にんじん	米もち米 栗 砂糖	サラダ油	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、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。



# 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
16(水)	今がおいしいチンゲン菜	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					米	サラダ油 ごま	791 30.3 24.2 2.6	緑黄色野菜のチンゲンサイ。ハウス栽培が多いので店頭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。
17(木)	丸ごと食べられる魚 きびなご	主食 ミニ米粉パン 主食 カレーうどん 主菜 きびなごのフライ(3尾) 副菜 キャベツとコーンのサラダ その他 牛乳		きびなご		しょうが	米粉パン(小麦・乳) うどん カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ) 砂糖 じゃがいも てんぷん 米粉パン粉 玄米粉	サラダ油	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。自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。
18(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ご飯 主菜 下野鶏のみそ漬け焼き 副菜 にらともやしのおひたし 副菜 かんぴょう入り五目汁 その他 牛乳	鶏肉 みそ			しょうが	米	ごま	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。
21(月)	生揚げについて 知ろう	主食 ご飯 主菜 いわしのごまみそ煮 副菜 小松菜とキャベツのからし和え 副菜 生揚げと野菜のうま煮 その他 牛乳	いわし みそ		小松菜 にんじん	キャベツ	米	ごま	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ため、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。
22(火)	高野豆腐について 知ろう	主食 にらそばろとたまごの三色丼(ご飯) 主菜 // (にらそばろ) 主菜 // (いりたまご) 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐(牡蠣)		にら	しょうが	米	砂糖	857 34.0 25.8 2.8	高野豆腐は別名を凍り豆腐ともいい、その名前のとおり豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。今日は、二色井のにらそばろに入れて肉のうまみを吸い込ませました。
23(水)	秋野菜を味わおう	主食 ご飯 主菜 手作りモロフライ // (小袋ソース) 副菜 小松菜ともやしの梅肉和え 副菜 秋野菜の煮物 その他 牛乳	モロ 鶏卵	牛乳		(りんご)	米	小麦粉 パン粉 サラダ油	901 37.6 22.5 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。
24(木)	アーモンドについて 知ろう	主食 食パン 主菜 チョコクリーム 主菜 トマトミートオムレツ 副菜 アーモンドサラダ 副菜 白いんげん豆のポタージュ その他 牛乳	鶏卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳)	サラダ油	873 29.8 32.7 3.3	カリッとした食感と香ばしい香りが特徴のアーモンドは、ビタミンEや食物繊維などの栄養素が多いのが特徴です。ビタミンEには抗酸化作用があり、細胞の老化を予防するのに役立ちます。
25(金)	栄養たっぷりレバー	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 キャベツともやしのたくあん和え 副菜 実だくさんみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 レバー			しょうが ねぎ	米	砂糖 てんぷん ごま	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。
28(月)	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		わかめ			米 砂糖	ごま	848 34.9 23.2 3.6	柿には、果物にはあまり含まれ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。
29(火)	酢豚について 知ろう	主食 ご飯 主菜 酢豚 副菜 大豆もやしのキムチ和え 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ たいのこ しいたけ	米	砂糖 てんぷん ごま油	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(タンツーツーバイクウ)」と呼ばれています。
31(木)	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 ハロウィンサラダ その他 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	パン(小麦・乳) はちみつ 砂糖	バター	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。