

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	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(金)	宇都宮餃子の由来は?	主食 ご飯					米		879 33.5 29.1 2	宇都宮市の名物といえば餃子ですね。餃子が広まったきっかけは、終戦後に中国大陸から引き揚げてきた人々が餃子の作り方をもち帰ったからとされています。栄養価が高く安価で食べられることから広まったとされています。にらなどの農産物が豊富な栃木県に合っていたのです。
		主菜 揚げ餃子(3個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 てんぷん	ごま油		
		主菜 生揚げの麻婆炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ 枝豆(大豆)	てんぷん 砂糖	サラダ油		
		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		ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
5(火)	新米の季節です	主食 ツナそばろとたまごの二色丼(ご飯)					米		896 37.7 31 2.7	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。
		主菜 // (ツナそばろ)	まぐろ			枝豆(大豆) しょうが	砂糖 しらたき			
		主菜 // (いりたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		副菜 のっぺい汁	だしかつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく てんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
6(水)	生揚げの栄養	主食 キムチチャーハン	鶏卵 豚肉 だしさば ぶし		にんじん	にんにく 白菜キムチ(りんご) ねぎ	米(小麦)	サラダ油 ごま油	783 31 30.4 4.2	生揚げは、豆腐を油で揚げたもので、ずっしりと重く、豆腐の柔らかさもあります。煮物や焼き物などいろいろな使い方ができる食材です。カルシウムが多く含まれ、中学生にはぜひとってほしい食品です。
		主菜 生揚げのみそマヨコーン焼き	生揚げ みそ		パセリ	とうもろこし		ドレッシング(大豆)		
		副菜 わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ		ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
7(木)	白菜のシーズン到来!	主食 親子丼 (ご飯)					米		817 33.3 23.4 2.9	白菜がおいしくなってくる季節がやってきました。今日のような和え物や漬物にしてもおいしいですね。また、火を通すとかさが減りたくさん食べられるのも白菜のよいところです。この時期には鍋物にも欠かすことができませんね。
		主菜 // (親子丼の具)	鶏肉 鶏卵			玉ねぎ グリンピース	砂糖 てんぷん			
		主菜 白菜の昆布和え		昆布	にんじん	白菜 きゅうり		ごま油		
		副菜 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	大根の葉	大根				
		その他 牛乳		牛乳						
8(金)	いい歯の日 献立	主食 もち玄米ご飯					米 もち米		842 30.9 23.9 2.5	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと食べ物が細かくなり、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、脳の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。
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(3尾)	(大豆)	カラフトししゃも(魚卵)		(ブルー)	パン粉 小麦粉 てんぷん	サラダ油		
		副菜 切干大根の煮つけ	さつまあげ だしかつお節		にんじん	切り干し大根 しいたけ	砂糖	サラダ油		
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつお節 生揚げ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
11(月)	秋の地産地消ウィーク ①	主食 食パン					パン(小麦・乳)		824 32.5 33.6 3.2	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。
		主菜 下野鶏のハニーマスタードチキン	鶏肉		にんにく(りんご)	はちみつ	ドレッシング(大豆) サラダ油			
		副菜 ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草 にんじん	とうもろこし	キャベツ		バター		
		副菜 白菜のコンソメスープ	ウインナー		にんじん	白菜 玉ねぎ		サラダ油		
		その他 牛乳		牛乳						
12(火)	秋の地産地消ウィーク ②	主食 ご飯					米		804 32.8 23.7 2.4	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。石橋の特産物であるごぼうは、下野市以外にも宇都宮市や壬生町で多く作られています。今日はごぼうの風味と歯ごたえを生かしたサラダです。
		主菜 豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ		サラダ油		
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	サラダ油 ドレッシング(大豆) ごま		
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	油揚げ みそ	だし煮干し	にんじん 小松菜	大根 ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						
13(水)	秋の地産地消ウィーク ③	主食 ご飯					米		779 32.6 18.9 2.5	モロは、栃木県でよく食べられている魚です。くせのないさっぱりとした味で、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 だしかつお節			しょうが にんにく ねぎ	てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油		
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				
		副菜 かんぴょうのたまごとし	だしかつお節 鶏卵		ほうれん草	かんぴょう	てんぷん			
		その他 牛乳		牛乳						
14(木)	秋の地産地消ウィーク ④	主食 ご飯					米		825 28.7 26.4 2.7	「タッカルビ」という名前は、鶏を意味する「タツ」と、あばら骨を意味する「カルビ」からつけました。下野市産の鶏肉を使ってつくる韓国料理を味わってください。
		主菜 下野鶏のタッカルビ	鶏肉 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		副菜 もやしと小松菜のナムル		小松菜	もやし			ごま油		
		副菜 はるさめスープ	ベーコン		にんじん	白菜 しいたけ しょうが ねぎ	はるさめ			
		その他 牛乳		牛乳						
15(金)	秋の地産地消ウィーク ⑤	主食 ご飯					米		798 31.9 20.8 2.9	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んぴょうは、味にくせがないため、いろいろな料理に合います。今日は、和え物に使いました。
		主菜 県産豚のハンバーグにらソースがけ	鶏肉 豚肉(大豆)		にら トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 てんぷん	ごま油 サラダ油		
		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	砂糖	ごま		
		副菜 きのこのみそ汁	豆腐 みそ	だし煮干し		ごぼう 大根 しめじ えのきたけ なめこ ねぎ				
		その他 牛乳		牛乳						

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	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
18(月)	さつまいも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) 主菜 // (白身魚フライ) 副菜 // (ポイルキャベツ) その他 // (小袋ソース) 副菜 さつまいもの秋味シチュー その他 牛乳		ホキ(大豆)				パン(小麦・乳) パン粉 小麦粉 てんぷん キャベツ (りんご) さつまいも ホワイトルウ(小麦) サラダ油	887 34.6 29.4 3	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さつまいもになります。今日は、さつまいものやさしい甘みのあるシチューで、心も体も温まりましょう。
19(火)	しもつけいっぱいday	主食 しもつけかんぴょう豚丼(ご飯) 主菜 // (具) 副菜 白菜のごま和え 副菜 かぶと生揚げのみそ汁 その他 牛乳		豚肉	にんじん	玉ねぎ かんぴょう ねぎ	砂糖 しらたき	サラダ油	827 31.5 23.4 2.8	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、下野市産かんぴょうを使ったしもつけ風の豚丼です。
20(水)	給食の人気メニューを味わおう	主食 ご飯 主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 ほうれん草ともやしのおひたし 副菜 じゃがいものみそ汁 その他 牛乳		豚肉		しょうが ごぼう	てんぷん 砂糖	サラダ油	821 30.7 19.3 2.5	石橋中のリクエスト給食では唐揚げとトップ争いになる人気メニューが「豚肉とごぼうのかりん揚げ」です。実は給食でトップ3に入る難易度が高い料理です。油切れよくからりと揚げたから、絶妙な濃度をつけたタレを絡ませるのは調理員さんの職人技です。
21(木)	栄養密度の高い野菜ブロッコリーについて知ろう	主食 ほうれん草のクリームスパゲティ(麺) 副菜 // (クリームソース) 主菜 オムレツ 副菜 ブロッコリーのサラダ その他 牛乳		ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	ホワイトルウ(小麦) てんぷん	748 30.2 27.8 2.1	ブロッコリーは一年中売られていますが、甘みが増しおいしくなるのはこれから冬の時期です。ゆでると鮮やかな緑色になり、料理や弁当の彩りにもなる、ビタミン豊富な緑黄色野菜です。給食では芯の部分も料理に使っています。
22(金)	和食の日 献立①	主食 ご飯 主菜 さばの塩焼き 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 秋の実たくさんみそ汁 その他 牛乳		さば	大豆 油揚げ だし かつお節	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく 砂糖	802 35.6 22.2 3.1	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。24日は和食文化について考える「和食の日」です。和食について知り、大切さを考えるきっかけの日となるよう願いが込められています。
25(月)	和食の日 献立②	主食 天丼(ご飯) 主菜 // (いかの天ぷら) 副菜 // (かぼちゃの天ぷら) その他 // (天丼のたれ) 副菜 にらともやしの和え物 副菜 白菜のみそ汁 その他 牛乳		いか		かぼちゃ	砂糖	砂糖	890 27.8 26.3 3	今年もJAおやまより「大嘗祭(だいにしゅうさい)」にも使われた品種「とちぎの星」をいただきました。「とちぎの星」は大粒で粒がしっかりしているのが特徴で冷めてもおいしく、丼物やカレーなどにもよく合います。
26(火)	出世魚について知ろう	主食 ご飯 主菜 いなだのねぎ塩焼き 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜ともやしの磯香和え その他 牛乳		いなだ		しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	825 35.8 25.2 1.8	いなだはぶりの若い魚の名前です。関東では一般的に体長40cm前後をいなだ、1m前後のものをぶりと呼びます。成長するに従って名前が変わる魚を出世魚と呼びますが、いなだも出世魚のひとつです。
27(水)	給食に毎日牛乳が出る理由は?	主食 チキンカレーライス(麦ご飯) 主菜 // (チキンカレー) 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		鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ(ブルー)	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・ごま・ココナッツ)	953 31.2 28.5 3.2	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。とりやすくて優れていることが分かります。
28(木)	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 主菜 豆とチキンのトマト煮 副菜 かぶとハムのサラダ その他 牛乳		鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆	にんじん トマト	玉ねぎ(ブルー)	じゃがいも	パン(小麦・乳) 砂糖 ココア(乳)	852 32.5 31.3 2.9	給食で人気のココア揚げパンは、毎回給食室で手作りしています。油でからりと揚げたパンに2種類のココアを混ぜたパウダーをまぶします。甘過ぎず、苦過ぎない絶妙なブレンドを味わってください。
29(金)	旬を味わおう りんご	主食 三色丼(ご飯) 主菜 // (いりたまご) 主菜 // (とりそばろ) 副菜 // (おひたし) 副菜 小松菜と豆腐のみそ汁 その他 りんご その他 牛乳		鶏卵	鶏肉	しょうが	ほうれん草	もやし ごま	794 35.1 21.3 2.6	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る」というものがありますが、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。