

11月給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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ギーです					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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	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	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	

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	こんだて							一口メモ
4(火)	てづく 手作り りょうり 料理を あじ 味わおう	主食 黒糖チーズサンド(黒糖ロールパン)				パン(小麦・乳) 黒ざとう		701	今日は、給食室で手作りの肉団子が入ったスープです。肉団子は、ひき肉、ねぎ、しょうがと調味料を混ぜあわせ、一つ一つ団子状に形を整えます。また、大学芋も手作りで。さつまいもを切り、油で揚げた後、砂糖、しょうゆなどで作ったタレをからめ、黒ごまをかけて作りました。味わって食べましょう。
		// (スライスチーズ)		チーズ				20.0	
		主菜 手作り肉団子スープ	とり肉		ねぎ しょうが にんじん はくさい たまねぎ にら	でんぶん はるさめ		21.7	
		副菜 大根サラダ		わかめ	だいこん きゅうり にんじん	ドレッシング(レモン リんご ゆず)		3.1	
		副菜 大学いも				さつまいも さとう 水 あめ	サラダあぶら ごま		
		その他 牛乳		牛にゅう					
5(水)	にらにつ いて知ろう 	主食 ごはん				米		682	タッカルビに使われている「にら」は、栃木県で多く作られています。免疫の機能を維持し、貧血や肌あれ、便秘、そして体の老化を防いでくれる効果もあるといわれています。
		主菜 タッカルビ	とり肉		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら	さとう	ごま ごまあぶら	27.0	
		副菜 もやしのナムル			もやし こまつな		ごまあぶら	24.7	
		副菜 わかめとたまごのスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	でんぶん		2.4	
		その他 ラ・フランスゼリー			ようなし	さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					
6(木)	は いい歯 の ひ 日 こんだて 献立 	主食 もち玄米ごはん				米 もち米		623	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと食べ物がお細くなり、だ液と混ぜて消化がよくなります。更に、脳の働きも活発になります。今日は、かみごたえのあるかんぴょう、ごぼうなどを使って。よくかんで食べましょう。また、歯を丈夫にするはたらきのある、カルシウムが多く含まれている 小松菜、生揚げも使っています。
		主菜 たらとごぼうの甘辛揚げ	たら		ごぼう	でんぶん さとう	サラダあぶら	23.0	
		副菜 かんぴょうの昆布和え		こんぶ	かんぴょう きゅうり にんじん		ごまあぶら	17.9	
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん だいこん たまねぎ こまつな			1.8	
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(金)	パプリカに ついて し 知ろう 	主食 ハヤシライス(ごはん)				米		681	彩り野菜サラダに赤と黄色のパプリカが入っています。パプリカはピーマンと同じ種類ですが、ピーマンより大きく肉厚で、苦みはありません。赤や黄色の他、オレンジのパプリカもあります。ビタミンAやCなどを多く含みますが、色によってとれる栄養も少し違います。
		主菜 // (ハヤシソース)	ぶた肉		にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース	ブラウンルウ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆・乳・りんご)	サラダあぶら	22.0	
		副菜 彩り野菜サラダ			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし		ドレッシング(りんご)	21.7	
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう		2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
10(月)	あき 秋の ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ① 	主食 ごはん				米		606	今週は、下野市や栃木県の農畜産物を使った「秋の地産地消ウィーク」です。冬に向かって甘みが増す大根や人参、ごぼうなどの根菜類には食物せんいが豊富に含まれます。体を温める効果のある食材です。
		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 小松菜ともやしの梅じゃこ和え		ちりめんじゃこ	こまつな もやし にんじん うめ			19.4	
		副菜 みそけんちん汁	あぶらあげ とうふ みそ だしかつおぶし		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こんにゃく さとも	サラダあぶら	1.7	
		その他 牛乳		牛にゅう					
11(火)	あき 秋の ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ② 	主食 ごまきなこトースト	きなこ	牛にゅう		パン(小麦・乳) さとう バター ごま		681	今日は新メニューの「ごまきなこトースト」です。すりごま、きなこ、さとう、塩を混ぜ、牛乳を加えて溶かし、たバターと混ぜ合わせ、「ゆめかおり」という栃木県産の小麦で作った食パンに塗り、焼き上げました。
		主菜 チキンビーンズ	とり肉 だいず		トマト にんじん たまねぎ	じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・豚肉・りんご) さとう	サラダあぶら	26.5	
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ	だいこん きゅうり にんじん	ドレッシング(レモン)		26.1	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.6	
12(水)	あき 秋の ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ③ 	主食 ごはん				米		665	給食では今月から新米が入ってくる予定です。その年に収穫された新しいお米を新米と言い、水分が多く、香りがよいのが特徴です。下野市は農業が盛んな地域であり、市からの補助もあるため、おいしい新米を味わうことができます。
		主菜 さばのねぎみそ焼き	さば みそ		ねぎ しょうが	さとう		28.5	
		副菜 かんぴょうのごま酢和え			かんぴょう にんじん きゅうり もやし	さとう	ごま	19.7	
		副菜 肉じゃが	ぶた肉		たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しらたき さとう	サラダあぶら	1.7	
13(木)	あき 秋の ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ④&しもつ けいっば いday 	主食 下野鶏の親子丼(ごはん)				米		624	今日は 下野市の鶏肉とかんぴょうを使った 親子丼です。全国1位の生産量を誇る「かんぴょう」は今年も、いろいろな料理に使われています。更に、地元野菜や栃木県産のなめこを組み合わせ、皆さんの体に必要な栄養を満たします。
		主菜 // (具)	とり肉 たまご		たまねぎ かんぴょう グリンピース	さとう でんぶん		27.5	
		副菜 野菜の磯香和え		のり	こまつな もやし にんじん		ごまあぶら	20.0	
		副菜 栃木県産なめこ汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん なめこ ねぎ			2.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
14(金)	あき 秋の ちさん ちしょう 地産地消 ウィーク ⑤ 	主食 ごはん				米		618	モロは、栃木県でよく食べられる魚です。くせがなくたん白で、給食でもいろいろな料理に使われます。最近では、テレビで紹介されるようになったことで、県外でもモロの人気がでています。下野市産の食材と共に、おいしく味わいましょう。
		主菜 モロの酢豚風	モロ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	さとう でんぶん	サラダあぶら	25.8	
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け			だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	16.6	
		副菜 ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん もやし ねぎ にら	ワンタン(小麦)	サラダあぶら	2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					

小学生(3~4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

11月

給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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	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	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
				米 おおむぎ		581
ぶた肉 レンズまめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト プルーン		カレールウ(カカオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	20.6
		ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし			ドレッシング	15.8
		りんご				2.0
	牛にゅう					
				米		645
いわし				でんぶん さとう	サラダあぶら	25.9
		はくさい こまつな にんじん もやし			ごま	21.3
とり肉 とうふ みそ だし かつおぶし		ごぼう にんじん だいこん ねぎ		さといも	サラダあぶら	1.9
	牛にゅう					
				米		682
ぶた肉 なると		しょうが にんにく たまねぎ パプリカ たけのこ はくさい もやし きくらげ		でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	28.0
	わかめ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん		さとう	ごま	22.0
とうふ たまご		にんじん えのきたけ チンゲンサイ		でんぶん	ごまあぶら	2.8
	ヨーグルト					
	牛にゅう					
				スパゲティ	サラダあぶら	676
ウインナー	チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト			サラダあぶら	25.8
たまご(大豆)				でんぶん	サラダあぶら	25.2
ベーコン		キャベツ にんじん えだまめ(大豆)		じゃがいも		2.9
	牛にゅう					
				米		621
ほっけ						28.1
とり肉 だし かつおぶし		にんじん しいたけ だいこん さやいんげん れんこん		さといも さとう こんにやく	サラダあぶら	16.8
なまあげ みそ だし かつおぶし		ねぎ はくさい こまつな にんじん				2.4
		みかん				
	牛にゅう					
				パン(小麦・乳)		673
とり肉		(りんご)		さとう でんぶん		28.8
		キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし			サラダあぶら アーモンド	24.7
ベーコン		セロリ たまねぎ にんじん かんぴょう トマト パセリ		じゃがいも ブラウンルウ(小麦・牛肉・大豆・りんご) マカロニ		2.7
	牛にゅう					
				米		671
ぶり				さとう 米こうじ		32.0
だいず さつまあげ だし かつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう こんにやく	サラダあぶら	22.4
ぶた肉 とうふ だし かつおぶし みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ		じゃがいも	サラダあぶら	2.2
	牛にゅう					
	牛にゅう			パン(小麦・乳)		655
とり肉 あぶらあげ かまぼこ だし かつおぶし		にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう		うどん カレールウ(カカオ・小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら	25.5
	きびなご(魚卵)	しょうが		さとう じゃがいも でんぶん 米こ	サラダあぶら	25.6
		だいこん きゅうり にんじん			ドレッシング	2.8
	牛にゅう					
				米		581
ぶた肉 だいず		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが		こむぎこ さとう こんにやく	ごまあぶら	23.8
ぶた肉		にんにく にんじん もやし キャベツ はくさいキムチ(りんご) にら			サラダあぶら	17.2
とうふ たまご	もずく	にんじん しょうが ねぎ		でんぶん		2.1
	牛にゅう					

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。