111 給食献立予定表

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

			あか		整えるみどり	きいろ		たん ぱく質	晩秋を味わう食事	
		. 石橋小学校 新たに発症した場合は、学校にお知らせください。		魚・肉・卵 牛乳・乳製品・ 大豆製品 小魚・海そう		野菜・くだもの・きのこなど	業・パン・ めん・いも	油・バター ごま	ばく質 (g) 脂質	※ 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	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	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
4(火)		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	
	手作り	王官			チーズ				20.0	今日は、給食室で手作りした肉団子が入ったスー
	りょうり 料理を あじ	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	でんぷん はるさめ		21.7	プです。肉団子は、ひき肉、ねぎ、しょうがと調味料を 調・ 混ぜあわせ、一つ一つ団子状に形を整えます。また、
	味わおう		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 り んご ゆず)			大学芋も手作りです。さつまいもを切り、猫で揚げた
			大学いも				さつまいも さとう 水	サラダあぶら ごま		*後、砂糖、しょうゆなどで作ったタレをからめ、黒ごま
			大学いも 生乳		牛にゅう		あめ	7 7 7 4 7 1 7 1		をかけて作りました。味わって食べましょう。
5(水)			<u> 干和</u> ごはん				*		682	
	にらにつ		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	タッカルビに使われている「にら」は、栃木県で多く
	いて知ろう		もやしのナムル			もやし こまつな		ごまあぶら	24.7	っく 作られています。免疫の機能を維持し、貧血や肌あ
	*		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	でんぷん		2.4	れ、便秘、そして体の老化を防いでくれる効果もある
			ラ・フランスゼリー			ようなし	さとう			といわれています。
6(木)	•		学乳		牛にゅう		米 もち米		623	
6(水)	いい歯		もち玄米ごはん							to こま えき ま しょうか べかが 細かくかり だ流と 浪ざって 消化がとくかり
	。 の 日		たらとごぼうの甘辛揚げ	たら		ごぼう	でんぷん さとう	サラダあぶら	23.0	ます。更に、脳の働きも活発になります。今日は、かみ
	まんだて		かんぴょうの昆布和え		22.33	かんぴょう きゅうり にんじん		ごまあぶら		ごたえのあるかんぴょう、ごぼうなどを使っています。
		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	よくかんで食べましょう。また、歯を艾芙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
		その他	牛乳		牛にゅう					揚げも使っています。
7(金)	パプリカに		ハヤシライス(ごはん)				*		22.0	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
		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		
	知ろう	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	はかんさく内存で、古みはありませ。だりました。かく質しい 他、オレンジのパプリカもあります。ビタミンAやCなど
		その他	アセロラゼリー			アセロラ	さとう		2.4	を多く含みますが、色によってとれる栄養も少し違い
		その他	牛乳		牛にゅう					ます。
10(月)	あき 秋の ちさん ちしょう 地産地消	主食	ごはん				*			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。 ※に向かって甘みが増す
		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		
	ウィーク	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	大視や人参、ごぼうなどの視菜類には食物せんいが
<i>3</i> 6	0		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 さといも	サラダあぶら	1.7	豊富に含まれます。体を温める効果のある食材です。
			牛乳		牛にゅう					
11(火)	^{あき} 秋の	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	うよう 今日は新メニューの「ごまきなこトースト」です。すり
	^{ちさん ちしょう} 地 産地消	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	ごま、きなこ、さとう、塩を混ぜ、半乳を加えて溶かし
	ウィーク	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	たバターと誰ぜ合わせ、「ゆめかおり」という栃木県 一菱の小麦で作った後パンに塗り、焼き上げました。
	2	その他	· 牛乳		牛にゅう				2.6	
12(水)	^{あき} 秋の	主食	ごはん				*		665	
A COMMON	sth ちしょう 地産地消	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	論りなべばられた新しいお来を新来と言い、水労が夢
	ウィーク	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	く、香りがよいのが特徴です。下野市は農業が盛ん
	3	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	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。
****		その他	牛乳		牛にゅう					
13(木)	かき 秋の ちさん。 ちしょう 地産地消		下野鶏の親子丼(ごはん)				*		624 27.5	また。 しもつけん どりにく 今日は 下野市の鶏肉とかんぴょうを使った 親子
		主菜	// (真)	とり肉 たまご		たまねぎ かんぴょう グリンピース	さとう でんぷん			
	ウィーク	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	月も、いろいろな料理に使われています。 蕈に、地元
8.8	④&しもつ けいっぱ	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	の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。
	۱۷day	その他	· 牛乳		牛にゅう					��・
14(金)		主食	ごはん				*		618	
	秋の		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 でんぷん	サラダあぶら	25.8	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
	ちばん 地 産地消 ウィーク ⑤	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	2.2	が 遊では、テレビで紹介されるようになったことで、 算 外でもモロの 人気がでています。 下野市産の 管材と
			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		
• •	9		ぎゅうにゅう - 4- 虹		牛にゅう					共に、おいしく喋わいましょう。

牛にゅう

その他牛乳

111 給食献立予定表

使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです エネルギー おもに エネルギーの おもに体をつくる おもに体の調子を (kcal) たん もとになる 整えるみどり きいろ

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

			あか		整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど	きいろ		たん	晩秋を味わう食事
		石橋小学校 新たに発症した場合は、学校にお知らせください。	魚·肉·卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう		業・パン・ めん・いも	油・バター ごま	ぱく質 ^(g) 脂質	※ 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	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	(g) 塩分 (g)	ーロメモ
17(月)		^{主食} ドライカレーライス (麦ごはん)				米 おおむぎ		581	
	ブロッコ リーに	^{主菜}	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・	サラダあぶら	20.6	ブロッコリーは、替みが増し、おいしくなるのは愛の 時期です。ビタミンが夢く答まれているので、かぜの
	ついて	" (%)			プロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし	バナナ)	ドレッシング		時期です。こうミンか多くさまれているので、かせの ・ 予防に役立ちます。ブロッコリーは、茎の部分にも栄
ATTO	٤ - ٠	副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 りんご			りんご			2.0	養があるので、捨てずに使っています。残さず食べま
do		その他 牛乳		牛にゅう					しょう。
18(火)		主食ではん				*		645	さといもは秋から冬にかけて旬を迎え、とれる量も
(, ,	しゅん 旬を	^{主薬} いわしのかば焼き	いわし			でんぷん さとう	サラダあぶら	25.9	さといもは秋から冬にかけて旬を迎え、とれる量も 増えます。今日は、汁物に入れました。ねっとり ホク
	^{あじ} 味わおう	●薬 白菜と小松菜のお浸し			はくさい こまつな にんじん もやし		ごま	213	ホクとしたさといも料理で、心も 体も 温まりましょう。
	さといも	11.7	とり肉 とうふ みそ だ						下野市では、たけのこに似ている「タケノコイモ」(別
		副菜 さつま 済	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	名:京学)という大きめのさといもも、お店で見かけ
		その他 牛乳		牛にゅう					ることがあります。
19(水)	た 食べもの	主食 中華うま煮丼(ごはん)				*		682	
	食べもの で体を	^{主菜} // (具)	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	でんぷん	サラダあぶら ごまあ ぶら	28.0	温かい料理にとろみをつけると、料理を冷めにくくする効果があります。体の中も温めてくれるので、体温
	かたた温めよう	副菜 切り干し大根のサラダ		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	が上がり、胃腸のはたらきも良くしてくれます。今日
		^{副菜} チンゲン菜とたまごのスープ	とうふ たまご		にんじん えのきたけ チンゲンサイ	でんぷん	ごまあぶら	-	は、うま煮鉾とスープにとろみをつけています。しっか
		その他 県産乳ョーグルト		ヨーグルト					り食べて、心と体を温めましょう。
		その他 牛乳		牛にゅう					
20(木)	4-4811-02.	^{主食} スパゲティナポリタン(麺)				スパゲティ	サラダあぶら	676	
	ナポリタン を味わお	^{主菜} ル (ナポリタンソース)	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		ナポリタンは、日本でうまれた料理です。ゆでたスパ
	ر ب	主菜 オムレツ	たまご(大豆)			でんぷん	サラダあぶら	25.2	ゲティを、ウインナーやベーコン、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、マッシュルームなどと炒めて、トマト味の
	·	副菜 角切り野菜スープ	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	ソースや粉チーズで味付けした料理です。
		その他 牛乳		牛にゅう					
21(金)		主食ごはん				*		621	
	わしよく ひ 和食の日		ほっけ					28.1	
	# と かだて 献立	副菜 筑前煮	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 こんにゃく	サラだあぶら	16.8	本の食文化にとって重要である秋に、一人ひとりが
		副菜白菜のみそ汁	なまあげ みそ だしか		ねぎ はくさい こまつな にんじん			2.4	和食文化について知り、大切さを考えるきっかけの日
		その他みかん	->35.00		みかん				となるよう顔いが込められています。歩し草いのですが、和後の敵笠を柴わいましょう。
				牛にゅう					が、一段の無人立と外れがよりより。
25(4)		その他 牛乳		+1007				450	
25(火)	たな物の	主食 照り焼きチキンバーガー (丸パン)				パン(小麦・乳)		673	た もの た とき かし かし かし かし かしか かん かん ない ない さいだけ その味 かに ないだけ ごかく
	食感を	^{主菜} ル (照り焼きチキン)	とり肉		(りんご)	さとう でんぷん			かむ時の音や食感を感じながら食べましょう。体の栄
	感じて	^{副菜} アーモンドサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	じゃがいも ブラウンル	サラダあぶら アーモンド		養だけでなく、心の栄養にもなります。今日はサラダ
	みよう	^{副菜} ミネストローネ	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	ウ(小麦·牛肉·大豆・ りんご) マカロニ			で、キャベツやきゅうりのシャキシャキ 。 カリカリ 、アーモンドの カリカリ 、アーモンドの
		その他 牛乳		牛にゅう					カラカラ歌と思いまから、まくかんし、良いよしよう。
26(水)	1.4.434	^{主食} ごはん				*		671	
	出世魚に	^{主菜} ぶりの冬がすみ焼き	.3:1)			さとう 米こうじ		32.0	成長するにしたがって呼び着が変わる魚を「出世 魚」といいます。今日は小さいうちは「いなだ」や「は
	ついて	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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 こんにゃく	サラダあぶら	22.4	まち」と呼ばれ、大きくなると「わらさ」や「ぶり」と呼
	知ろう	副菜 豚汁	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		ばれるようになる薫҉、「ぶり」を楽っうじなどで味付け
		その他 牛乳	78363.0 07 (牛にゅう					した「থがすみ焼き」です。
27(木)		主食 ミニミルクパン		牛にゅう		パン(小麦・乳)		655	
27(/14)	丸ごと 食べられ る魚		とり肉 あぶらあげ か		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	サラダあぶら	25.5	5 きびなごは、頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたっぷりとれます。今日は細か
		^{主食} カレーうどん	まぼこ だしかつおぶ			カオ・小麦・乳・大豆・ りんご・バナナ) さとう じゃがいも で			
	る魚 きびなご	主菜 きびなごのカリカリフライ(1~3年2尾・4年~3尾)		きびなご(魚卵)	しょうが	んぷん 米こ	サラダあぶら	25.6	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
		^{副菜} 野菜のさっぱり漬け			だいこん きゅうり にんじん		ドレッシング	2.8	た食感を味わいましょう。
		その他 牛乳		牛にゅう					
28(金)		主食ではん				*		581	今日のスープは、もずくを使ったたまごのスープで
	もずくに	^{主菜} にらまんじゅう(1~3年1個・4~6年2個)	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 にゃくこ	ごまあぶら		ません さんち おきなわけん ぜんこく せいさんりょう す。もずくの主な産地は沖縄県で、全国生産量の9
	ついて 知ろう	主薬 豚肉のキムチ炒め	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	割以上が萍縄県産のもずくです。酢の物で食べる事が多いですが、天ぷらにしてもおいしく、食物せんい
	型クフ	^{副菜} もずくとたまごのスープ	とうふ たまご	もずく	にんじん しょうが ねぎ	でんぷん			が多いですが、天ぷらにしてもおいしく、食物せんいやビタミン、ミネラルが豊富で、体調を調えるのに役
		その他 牛乳		牛にゅう				1	だった。
			<u> </u>			<u>I</u>		1	