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

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	おもに体をつくる あか 魚・肉・卵 大豆製品	おもに体をつくる あか 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど	おもにエネルギーのもとになるきいろ 米・パン・めん・いも	おもにエネルギーのもとになるきいろ 油・バター ごま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	一口メモ
			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					
2(月)	新米の季節です 	主食 中華丼（ごはん）				米		652	29.0	18.8	2.4	給食のお米は、今月から新米に変わる予定です。その年に収穫された新しいお米を新米と言い、とれたてで水分が多く、香りがよいのが特徴です。味わって食べましょう。
		主菜 〃（具）	ぶた肉 なると いか		にんじん チンゲンサイ しいたけ たけのこ はくさい	でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら					
		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					
		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					
		その他 牛乳		牛にゅう								
4(水)	いい歯の日 献立 	主食 もち玄米ごはん				米 もち米		660	25.3	20.6	2.2	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って、だ液と混ざり、消化を助けます。また、よくかむことは、脳への刺激にもなります。
		主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(1～3年1本、4～6年2本)	だいず	カラフトししゃも（魚卵）	(プルーン)	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 切り干し大根の煮つけ	さつまあげ だしかつおぶし		にんじん さやいんげん きりぼしだいこん しいたけ	さとう	サラダあぶら					
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん こまつな ねぎ しめじ							
		その他 牛乳		牛にゅう								
5(木)	ブロッコリーについて知ろう 	主食 黒糖ロールパン				パン(小麦・乳) くろざとう		642	31.5	20.5	2.6	ブロッコリーは、寒い時期に甘みが増します。ブロッコリーに含まれるビタミンは、皮膚や粘膜の健康に役立ちます。茎の部分もおいしく食べられるので、給食でも使っています。
		主菜 白身魚の香草パン粉焼き	ホキ	チーズ	バジル にんにく	パンこ	サラダあぶら					
		副菜 ブロッコリーのサラダ			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（りんご）					
		副菜 マカロニスープ	とり肉		にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	マカロニ	サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
10(火)	ナポリタンについて知ろう 	主食 スパゲティナポリタン（スパゲティ）				スパゲティ	サラダあぶら	673	25.9	24.8	2.8	ナポリタンは日本で生まれた洋食で、昭和20年代に横浜のホテルで出されたとされています。パスタの本場イタリアにはない料理ですが、トマトの産地ナポリにちなんで名づけられたようです。
		主菜 〃 （ソース）	ウインナー		にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム		サラダあぶら					
		主菜 チーズオムレツ	たまご	チーズ		でんぷん さとう	サラダあぶら					
		副菜 角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ(大豆)	じゃがいも						
		その他 牛乳		牛にゅう								
11(水)	本場四川風のマーボーどうふを味わおう 	主食 ごはん				米		658	28.5	22.1	2.2	マーボーどうふの本場、中国・四川省では、辛さをやわらげるため、ごはんの上にのせて食べるそうです。給食では辛さはひかえめですが、同じ作り方をしています。
		主菜 えびシューマイ（2個）	えび たら		たまねぎ	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	サラダあぶら					
		主菜 四川風マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんにく ねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 チンゲン菜ともやしのナムル			チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
12(木)	手作り料理を味わおう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		686	24.1	20.8	2.2	今日は、給食室で手作りした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、大学芋も手作りです。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。
		主食 チョコクリーム				チョコクリーム(乳・カカオ)						
		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						
		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		サラダあぶら アーモンド					
		その他 大学芋				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								
13(金)	カレーで元気に! 	主食 チキンカレーライス（麦ごはん）				米 大麦		705	21.6	20.7	2.3	カレーパウダーは、30種類以上のスパイスを組み合わせて作られます。食欲がわいたり、体を温める効果がありますので、カレーを食べて元気に過ごしましょう。
		主菜 〃（カレー）	とり肉 ぶた肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ （プルーン）	じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ)	サラダあぶら					
		副菜 こんにゃくサラダ			きゅうり だいこん にんじん	こんにゃく ドレッシング(レモン)						
		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								
16(月)	秋の地産地消ウィーク① 	主食 ごはん				米		726	28.6	26.0	2.0	今週は栃木県や下野市の農畜産物を多く使った「秋の地産地消ウィーク」です。今日の主菜は栃木県産のたまごを使った「とちまるくん厚焼きたまご」です。おいしくいただきましょう。
		主菜 かんぴょう入り豚すき焼き風煮	ぶた肉 やきどうふ		ねぎ はくさい しいたけ かんぴょう	しらたき さとう	サラダあぶら					
		主菜 とちまるくん厚焼きたまご	たまご だしかつおぶし			さとう でんぷん	サラダあぶら					
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ		にんじん ごぼう きゅうり	さとう	サラダあぶら ごま ドレッシング（大豆）					
		その他 りんご			りんご							
		その他 牛乳		牛にゅう								
17(火)	秋の地産地消ウィーク② 	主食 いちごトースト		れんにゅう	いちご	パン(小麦・乳)		654	26.3	23.5	2.5	今日のいちごトーストは県産いちご、とちあいかのピューレと練乳を混ぜ、県産小麦「ゆめかおり」を使った食パンにぬって、オーブンで焼きました。
		主菜 下野鶏のクリームシチュー	とり肉 ゆば(大豆) みそ	牛にゅう	にんじん ごぼう たまねぎ かんぴょう	じゃがいも こむぎこ	バター					
		副菜 海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	きゅうり キャベツ		サラダあぶら					
		その他 牛乳		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。

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

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	おもに体をつくるあか 魚・肉・卵 大豆製品	おもに体をつくるあか 牛乳・乳製品・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるみどり 野菜・くだもの・きのこなど	おもに エネルギーのもとになるきいろ 米・パン・めん・いも	おもに エネルギーのもとになるきいろ 油・バター ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
			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		
18(水)	秋の地産地消ウィーク ③	主食 ごはん				米		627	モロは、くせがなくたん白で栃木県でよく食べられる魚です。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 モロの和風ねぎソースがけ	モロ だしかつおぶし		しょうが にんにく ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	27.0	
		副菜 ほうれん草ともやしのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん もやし			17.5	
		副菜 根菜のごま汁	とうふ みそ	だしにぼし	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	ごま	2.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
19(木)	秋の地産地消ウィーク ④&しもつけいっぱいday	主食 ごはん				米		688	今日は、下野市産の鶏肉を使っています。下野市が全国第1位の生産量を誇るかんぴょうと、県産の湯波や野菜を組み合わせた、栃木の食材を味わう献立です。
		主菜 下野鶏のみそ漬け焼き	とり肉 みそ		しょうが			30.3	
		副菜 かんぴょうのきんぴら	さつまあげ ぶた肉		にんじん さやいんげん ごぼう かんぴょう	さとう	サラダあぶら ごま	24.2	
		副菜 湯波のたまごとじ	だしかつおぶし ゆば（大豆） たまご		たまねぎ こまつな ねぎ	でんぷん		1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう					
20(金)	秋の地産地消ウィーク ⑤	主食 ごはん				米		669	給食の米は毎回下野市産、牛乳は栃木県産です。今日は、そのほか、豚肉、にら、きゅうり、小松菜、ねぎ、ヨーグルトなども栃木県産や下野市産です。地元の食材に感謝し、味わって食べましょう。
		主菜 テジプルコギ	ぶた肉		にら にんにく たまねぎ りんご ねぎ		ごまあぶら ごま	27.0	
		副菜 もやしときゅうりの中華和え			にんじん もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	22.2	
		副菜 豆腐とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん こまつな ねぎ			2.0	
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 牛乳		牛にゅう					
24(火)	和食の日 だしを味わおう	主食 ごはん				米		624	11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。今日のみそ汁は給食室でかつお節を煮だして、だしをとりました。だしのうまみは、塩分を控えても、おいしく食べるのに役立ちます。
		主菜 さばの塩焼き	さば					27.2	
		副菜 ほうれん草と白菜のごま和え			ほうれんそう にんじん はくさい	さとう	ごま	17.9	
		副菜 さつまいものみそ汁	ぶた肉 だしかつおぶし みそ		にんじん だいこん しめじ ねぎ	こんにゃく さつまいも	サラダあぶら	2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
25(水)	チンゲン菜について知ろう	主食 和風ビビンバ丼（ごはん）				米		652	チンゲン菜は、カルシウム、鉄、食物せんいのほか、β-カロテンを含みます。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、油といっしょにとると吸収されやすくなります。
		主菜 〃（具）	牛肉 ぶた肉 あぶらあげ		にんにく しょうが ごぼう しいたけ	しらたき さとう	サラダあぶら ごま	24.3	
		副菜 バンサンスー			きゅうり にんじん もやし	はるさめ	ごまあぶら	19.7	
		副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ	とうふ たまご		にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	2.1	
		その他 アセロラゼリー			アセロラ	さとう			
		その他 牛乳		牛にゅう					
26(木)	野菜を食べよう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳)		700	野菜にはビタミンやミネラルがたくさん含まれていて、体の調子を整えるはたらきがあります。火を通すと野菜のかさが減るので、たくさん食べることができます。給食のサラダは、野菜をゆでた後、冷まして和えています。
		〃 （クリーム）		牛にゅう	パイナップル みかん もも	さとう	クリーム	29.0	
		主菜 チキンと豆のトマト煮	とり肉 赤いんげんまめ 白いんげんまめ		にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	サラダあぶら	22.5	
		副菜 彩り野菜サラダ			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ		ドレッシング（りんご）	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
27(金)	生揚げについて知ろう	主食 ごはん				米		651	生揚げは、厚揚げとも呼ばれます。豆腐を厚めに切って油で揚げ、外側は香ばしく、中には豆腐のやわらかさが残るように作ります。
		主菜 和風ハンバーグきのこソース	とり肉 ぶた肉 だいず		しめじ えのきたけ たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	サラダあぶら	28.1	
		副菜 ひじきの炒め煮	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	こんにゃく さとう	サラダあぶら	18.1	
		副菜 五目汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん だいこん ねぎ こまつな	さといも		2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
30(月)	のりについて知ろう	主食 ごはん				米		657	磯香あえは、野菜とのりを和えた和え物です。のりは、海で育つ海藻です。食物せんいが多く、おなかの調子をととのえる働きがあります。
		主菜 豚肉とごぼうのかりん揚げ	ぶた肉		しょうが ごぼう	でんぷん さとう	サラダあぶら	25.9	
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつおぶし	のり	こまつな もやし にんじん			18.5	
		副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁	だしかつおぶし あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん だいこん ねぎ はくさい	さつまいも こんにゃく		1.9	
		その他 牛乳		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。

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