11月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【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)	さわらについて知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		622	28.7	18.1	1.5	さわらは身がやわらかく、くせの少ない白身魚です。成長すると名前が変わる出世魚で、小さいときはサゴシ、大きくなるとさわらと呼ばれます。焼いても揚げてもおいしくたべられるお魚です。
		主菜 さわらのごまみそだれかけ	さわら みそ			さとう	サラダあぶら ごま					
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え		こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり		ごまあぶら					
		副菜 だしがじっくりしみた野菜がおいしいのっぺい汁	だしかつおぶし とり肉 あぶらあげ とうふ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも てんぷん						
		その他 牛乳		牛にゅう								
4(水)	旬を味わおうさつまいも	主食 8種類の食材で作る中華丼（下野市産米のご飯）				米		664	24.6	17.8	2.2	さつまいもの収穫時期は秋です。掘りたてよりも、しばらく貯蔵した方が甘みが増し、おいしくなります。今日は、大量のさつまいもを切って揚げたものを、甘いたれを作って大学いもを作ります。
		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	てんぷら	サラダあぶら ごまあぶら					
		副菜 大根ときゅうりの中華漬け			にんじん だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら					
		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								
5(木)	ｸﾞﾘﾙﾄﾞﾐｰﾄﾎﾞｰﾙを味わおう	主食 食パン				パン(小麦・乳)		679	25.3	21.8	2.6	今日のトマトソース煮には、ミートボールをオーブンで焼いたものが入っています。オーブンで焼くことで、ミートボールが中はふっくらと外は香ばしくなり、いつもとは違う出来上がりになります。一味違うトマト煮をじっくり味わいましょう。
		主食 チョコクリーム				チョコクリーム(乳・カカオ)						
		主菜 グリルド(焼いた)ミートボールで作るトマト煮	あいんげん豆 ひよこ豆 とり肉 ぶた肉 だいず ベーコン		にんじん たまねぎ（プルーン・トマト） にんにく しょうが	じゃがいも てんぷん さとう	サラダあぶら					
		副菜 キャベツとコーンのサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし		サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
6(金)	いい歯の日献立	主食 よくかんで食べようもち玄米ご飯				米 もち米		628	25.0	17.6	2.7	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。もち玄米のプチプチした食感も楽しんで食べましょう。
		主菜 あおさの香るあじフライ/生姜醤油	あじ	あおさこ	しょうが	パンこ	サラダあぶら					
		副菜 切干大根の煮つけ	さつまあげ		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							
		その他 牛乳		牛にゅう								
9(月)	たくあんについて知ろう	主食 おさかな丼（下野市産米のご飯）				米		626	24.4	20.8	2.5	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本の漬け物です。食べていると、コリコリとした食感や音が楽しいですね。今日のように、千切りにして、野菜と和えて食べてもおいしいです。
		主菜 〃 （具）	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう						
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			にんじん もやし キャベツ たくあん							
		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					
		その他 牛乳		牛にゅう								
10(火)	栃木県産牛乳から作られたヨーグルトについて知ろう	主食 主菜 スパゲティナポリタン	ウインナー ハム	チーズ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム（トマト）	スパゲティ さとう	サラダあぶら	674	30.2	22.5	2.4	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させて作られる食品です。乳酸菌の働きでおなかの調子を整え、カルシウムやたんぱく質もとれます。すっぱいのは発酵によるものです。
		主菜 オムレツ	たまご			てんぷら	サラダあぶら					
		副菜 キャベツと枝豆のサラダ			にんじん キャベツ えだまめ(大豆)		サラダあぶら					
		その他 栃木県産牛乳のヨーグルト		ヨーグルト								
		その他 牛乳		牛にゅう								
11(水)	チンゲン菜を食べよう	主食 下野市産米のご飯				米		648	26.7	21.6	2.0	チンゲン菜は、ハウスでも栽培されていて、一年中店頭に並ぶ野菜です。カロテンやビタミンCを多く含んでいるので、病気への抵抗力を上げるためモリモリ食べてほしい野菜です。今日はナムルを作ります。
		主菜 肉シューマイ（2個）	ぶた肉		たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん パンこ さとう						
		主菜 鶏肉と生揚げの甘辛みそ炒め	とり肉 みそ なまあげ		にんじん ピーマン ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう てんぷん	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)	ブロッコリーについて知ろう	主食 人気のはちみつロールパン				パン(小麦・乳) はちみつ		626	29.1	19.8	2.8	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、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。今日は、酸味を抑えた手作りドレッシングでサラダを作ります。
		主菜 白身魚の香草チーズパン粉焼き	たら	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 とうもろこし		サラダあぶら					
		副菜 ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん こまつな キャベツ たまねぎ		サラダあぶら					
		その他 牛乳		牛にゅう								
13(金)	海藻について知ろう	主食 チキンカレーライス（下野市産米の麦ご飯）				米 大麦		697	22.2	19.4	2.6	今日のサラダに使われている昆布とわかめは、海で育つ海藻です。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きがあります。昆布は、汁物や煮物などのだしをとるのにも使います。
		主菜 〃 （カレー）	とり肉	だっしふんにゅう	にんじん にんにく たまねぎ（プルーン・トマト）	じゃがいも カレールウ（小麦・乳・ごま・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ココナッツ・トマト）	サラダあぶら					
		副菜 海藻とこんにゃくのサラダ		こんぶ わかめ	にんじん きゅうり だいこん	こんにゃく ノンオイルドレッシング(レモン)						
		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								

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 国分寺学校給食センター【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。

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	使用食品（ ）は食品に含まれるアレルゲンです おもに体をつくるあか：魚・肉・卵／大豆製品／牛乳・乳製品・小魚・海そう／たんぱく質／無機質（カルシウム） 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／ビタミン・無機質 おもにエネルギーのもとになるきいろ：米・パン・めん・いも／油・バター・ごま／炭水化物／脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
16(月)	秋の地産地消ウィーク①	主食 下野市産米のご飯 主菜 下野市産かんぴょう入り豚すきやき風煮 主菜 とちまるくん厚焼きたまご 副菜 ごぼうとツナのサラダ その他 牛乳	米 ぶた肉 やきどうふ／しゅんぎく にんじん 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 たまご だしかつおぶし／さとう でんぷん／サラダあぶら 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） 牛にゅう	694 27.7 25.0 1.8	今週は下野市や下野市の農畜産物を使った「秋の地産地消ウィーク」です。今日は、下野市産のかんぴょうを使ったすき焼き風煮や、栃木県産の卵を使ったとちまるくん厚焼きたまごなどの献立です。
17(火)	秋の地産地消ウィーク②	主食 栃木県産とちあいかのいちごトースト 主菜 下野鶏のクリームシチュー 副菜 白菜のサラダ その他 牛乳	れんにゅう／いちご／パン(小麦・乳) とり肉／牛にゅう／にんじん ブロッコリー たまねぎ／じゃがいも ホワイトルゥ（小麦・乳）／サラダあぶら きゃべつりか はくさい きゅうり／ドレッシング（オリーブ） 牛にゅう	633 25.8 20.9 2.2	今日のいちごトーストは、栃木県産のいちご"とちあいか"のピューレと練乳を混ぜたものを、栃木県産小麦"ゆめかおり"を使った食パンに塗って、焼いて作ります。
18(水)	秋の地産地消ウィーク③	主食 下野市産米のご飯 主菜 モロの和風ねぎソースがけ 副菜 ほうれん草とハムの和え物 副菜 なめこ汁 その他 牛乳	米 モロ／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 ハム／ほうれんそう にんじん もやし だしかつおぶし とうふ みそ／にんじん なめこ ねぎ 牛にゅう	591 26.6 15.7 2.1	モロは、栃木県で人気の煮て、給食でもいろいろな料理に使われています。テレビでも紹介され、人気上昇中です。下野市の食材と一緒に、おいしく味わいましょう。
19(木)	秋の地産地消ウィーク④&しもつけいっぱいday	主食 下野市産米のご飯 主菜 下野鶏の甘みそたれかけ 副菜 下野市産かんぴょうのきんぴら 副菜 湯波のたまごとじ その他 牛乳	米 とり肉 みそ／しょうが／さとう でんぷん／サラダあぶら 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 だしかつおぶし ゆば（大豆） たまご／にんじん たまねぎ ねぎ／でんぷん 牛にゅう	658 30.5 20.4 1.8	今日の主菜には、下野市産の鶏肉"下野鶏"が使われています。そして副菜には、下野市産のかんぴょうや栃木県産の湯波や野菜が使われています。
20(金)	秋の地産地消ウィーク⑤	主食 下野市産米のご飯 主菜 テジプルコギ 副菜 もやしときゅうりのキムチ和え 副菜 豆腐とわかめのスープ その他 牛乳	米 ぶた肉／にら にんじん にんにく たまねぎ りんご ねぎ／ごまあぶら ごま にんじん もやし きゅうり にんにく（りんご）／ごまあぶら とうふ／わかめ／にんじん こまつな ねぎ しょうが／サラダあぶら 牛にゅう	606 24.8 20.7 1.8	栃木県は、畜産業も盛んで、養豚は全国8位です。「とちぎゆめポーク」、「千本松豚」、「日光ホワイトポーク」、「サツキポーク」、「ヤシオポーク」などのブランド豚があります。
24(火)	和食の日 だしを味わおう	主食 下野市産米のご飯 主菜 さばの米粉揚げ香味たれかけ 副菜 ほうれん草と白菜のごま和え 副菜 かつお節のだしがじっくりしみたさつまいものみそ汁 その他 牛乳	米 さば／ねぎ たまねぎ にんにく しょうが／こめこ／サラダあぶら ラーゆ ごまあぶら ほうれんそう にんじん はくさい／さとう／ごま 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 牛にゅう	696 27.0 23.4 1.6	今日のみそ汁は、給食センターでかつお節を使ってだしをとりました。かつお節のだしが具にじっくりしみた"さつまいものみそ汁"、だしの香りも味わって食べましょう。
25(水)	和風ピビンバのおいしい理由を知ろう	主食 2種類のひき肉と炒めたごぼうがおいしい和風ピビンバ丼（下野市産米のご飯） 主菜 〃 （具） 副菜 もやしと小松菜の中華サラダ 副菜 中華風たまごとコーンのスープ その他 牛乳	米 牛肉 ぶた肉 あぶらあげ／にんじん 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 こまつな にんじん もやし／ごまあぶら たまご／チンゲンサイ とうもろこし ねぎ／でんぷん／サラダあぶら 牛にゅう	638 24.8 22. 1.8	みんなに人気の和風ピビンバ丼。おいしく作るポイントをご紹介します。 ポイント①ごぼうを油でじっくり炒める→ごぼうの香りが出ておいしさup ②仕上げに生姜・にんにくを、熱くした調理釜に入れて香りをだす。
26(木)	フルーツクリームサンドについて知ろう	主食 フルーツクリームサンド(コッペパン) 〃 （クリーム） 主菜 ポトフ 副菜 キャベツとツナのサラダ その他 牛乳	パン(小麦・乳) 牛にゅう／パイナップル みかん もも／さとう／クリーム ベーコン とり肉／にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい／じゃがいも まぐろ／にんじん キャベツ きゅうり／さとう／サラダあぶら 牛にゅう	766 28.5 25.4 2.4	"フルーツクリーム"は、クリームに、みかん・パイナップル・黄桃の缶詰を混ぜて作りました。缶詰の果物の甘さを生かし、クリームの砂糖は控えめにしています。
27(金)	生揚げについて知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 和風ハンバーグ2種類のきのこソースがけ 副菜 ひじきの炒め煮 副菜 大根と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	米 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 だいず さつまあげ／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 だしかつおぶし なまあげ みそ／にんじん だいこんのは だいこん／ごまあぶら 牛にゅう	653 26.4 20.4 2.6	生揚げは、厚揚げとも呼ばれています。豆腐を厚めに切って油で揚げ、外側は香ばしく、内側は豆腐のやわらかさが残るように作られています。今日はみそ汁で食べましょう。
30(月)	にらについて知ろう	主食 下野市産米のご飯 主菜 よく噛んで食べよう豚肉とごぼうのかりん揚げ 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 にらとふんわりたまごのみそ汁 その他 牛乳	米 ぶた肉／しょうが ごぼう／でんぷん さとう／サラダあぶら かつおぶし／のり／キャベツ もやし にんじん だしかつおぶし たまごみそ／にんじん にら／じゃがいも でんぷん 牛にゅう	673 27.6 19.1 2.1	みそ汁に使われている"にら"は、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つのに役立ちます。

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