

10月

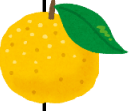
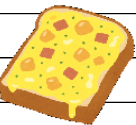
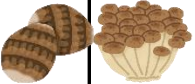
給食献立予定表

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ギーです					
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
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)	今月の献立のねらい 実りの秋を味わう食事
	※ 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。
	一口メモ

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(水)	ゆずについて知ろう 	主食 ごはん 主菜 豚肉のごまだれ炒め 副菜 チンゲンサイともやしのゆず香り和え 副菜 じゃがいもとわかめのみそ汁 その他 牛乳					米		801 31.3 20.6 2.7	特有のさわやかな香りが特徴の「ゆず」、旬は11月から12月頃です。酸味が強いので生食はできませんが、果汁を絞ったり皮を薄くスライスして、料理の香り付けや飲料、お菓子などに利用します。
2(木)	新メニューグラタントースト 	主食 グラタントースト 主菜 ポトフ 副菜 フルーツ和え その他 牛乳	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン(小麦・乳) ホワイトルウ	サラダ油	772 29.5 20.9 2.9	新メニューのグラタントーストです。野菜やきのこを入れたホワイトソースを食パンにぬって給食室で焼き上げます。
3(金)	さんらーたん酸辣湯について知ろう 	主食 キムタクごはん 主菜 生揚げの中華ソース炒め 副菜 サンラータン その他 牛乳	豚肉			白菜キムチ(りんご) たくあん ねぎ	米	サラダ油 ごま油	771 32 26.1 3.6	サンラータンは、中国のスープで「酸っぱくて辛いスープ」という意味があります。たけのこやしいたけ、たまごなどが入っていて、体がぽかぽかと温まりますよ。
6(月)	十五夜行事食 	主食 ごはん 主菜 赤魚の紅葉焼き 副菜 キャベツともやしのごま和え 副菜 みそけんちん汁 その他 牛乳					米		748 29.1 18.8 2.1	今日は十五夜です。十五夜の月は特に美しく「中秋の名月」ともいわれます。農作物が無事に収穫できたことへ感謝する風習があり、栃木県ではけんちん汁を食べる習慣があります。
7(火)	野菜がたっぷり給食の焼きそば 	主食 焼きそば 主菜 揚げギョーザ(2個) 副菜 小松菜とたまごのスープ その他 牛乳	豚肉 (かつお・いわし・むろ)	青のり	人参	キャベツ もやし (りんご)	中華麺(小麦)	サラダ油	753 30.3 34.3 4.1	久しぶりの登場、人気メニューの焼きそばです。めん料理は野菜が不足しがちなので、給食では野菜をたくさん入れて作っています。
8(水)	発酵食品納豆のパワー 	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 チンゲンサイとじゃこの炒め物 副菜 じゃがいものそぼろ煮 その他 チーズ その他 牛乳		納豆			米		859 34.4 22.7 2.6	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作られる発酵食品です。元の大豆に比べて消化吸収がよくなるだけでなく、栄養も増え、おなかの調子も整えてくれます。
9(木)	秋野菜について知ろう 	主食 ごはん 主菜 鶏の唐揚げ 副菜 小松菜ともやしの磯香和え 副菜 秋野菜の煮物 その他 牛乳	鶏肉			生姜 にんにく	米	サラダ油	941 33.5 32.3 1.8	秋に収穫される野菜は、夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。今日の煮物は、ごぼう、れんこん、大根、しめじ、里いもなど秋野菜をたくさん使いました。
10(金)	目の愛護デー 	主食 秋のハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシソース) 副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ その他 豆乳いちごパンナコッタ その他 牛乳	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ブラウンルウ(小麦・乳・りんご・豚肉・大豆)	サラダ油	904 28.2 28.1 2.6	目の愛護デーは、目の健康を守るために決められた日です。今日の給食では、目の健康に役立つカロテンを多く含むかぼちゃやほうれん草のサラダをいただきます。
14(火)	きのこについて知ろう 	主食 ごはん 主菜 黄鯛のフライ 副菜 切干大根の煮付け 副菜 きのこのみそ汁 その他 牛乳	黄鯛 大豆			(プルーン)	米	サラダ油	821 30.3 20.4 2.5	きのこのみそ汁にはしめじ、えのきたけ、なめこが使われています。なめこは、つるつるしてぬるぬるした見た目が特徴で、みそ汁やスープに入れるとおいしいです。
15(水)	根菜について知ろう 	主食 豚肉のたまごとじ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 小松菜ともやしのからし和え 副菜 根菜のごま汁 その他 牛乳	豚肉 鶏卵			玉ねぎ グリンピース	米		877 35 24 2.8	根菜は、土の中で育つ根の部分を食べる野菜のことです。にんじん、だいこん、ごぼうなどがあります。これからの季節は特においしくなるので、煮物やスープにぴったりです。
16(木)	給食の味ココア揚げパン 	主食 ココア揚げパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 海藻サラダ その他 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく (プルーン)	パン(小麦・乳) 砂糖 ココア(乳・ 카카오)	サラダ油	849 31.6 28.5 3.2	人気メニューのココア揚げパンは、2種類のココアをブレンドして、甘さ控えめに作ります。粉をこぼさないようトレイの上で食べてくださいね。

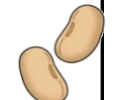
中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.5g~27.6g 塩分2.5g未満

10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。

10月 給食献立予定表 下野市立 石橋中学校			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)	今月の献立のねらい 実りの秋を味わう食事 ※ 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。	
			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 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚 海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂			
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		一口メモ	
	17(金) しもつけいっぱいday	主食 ごはん					米		806 30.9 24.4 2.3	毎月19日の食育の日に合わせてお送りする「しもつけいっぱいday」、今月は、栃木県産の豚肉に、かんぴょうやにらを入れた特製のタレをかけた「しもつけ風トンテキ」です。	
		主菜 しもつけ風トンテキ	豚肉		にら	かんぴょう 玉ねぎ にんにく 生姜 (ブルー)	砂糖 でん粉	サラダ油			
		副菜 小松菜ときゅうりの昆布和え		昆布	小松菜	きゅうり もやし		ごま油			
		副菜 実だくさんみそ汁	生揚げ みそ	だし煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
20(月)	大豆ミートについて知ろう	主食 大豆ミートの和風ビビンパ丼(ごはん)					米		763 28 21.7 2.8	大豆ミートは、主に油をしぼった後の大豆に熱と圧力を加えて乾燥させたものです。近年はSDGsや健康面からも注目されています。今日のビビンパ丼は、豚肉と大豆ミートを合わせて作りました。	
		主菜 // (具)	豚肉 大豆ミート 油揚げ			にんにく 生姜 ごぼう しいたけ	砂糖 しらたき	サラダ油 ごま			
		副菜 もやしと小松菜のナムル			小松菜 人参	もやし		ごま油			
		副菜 わかめとにらのスープ		わかめ	人参 にら	ねぎ		ごま油			
		その他 アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド			
		その他 牛乳		牛乳							
	21(火) たくあんについて知ろう	主食 ごはん					米		902 40.1 26.5 3	たくあんは、大根をぬかや塩で漬けた日本の漬け物です。黄色くてカリカリとした食感が楽しいですね。昔は野菜の少ない冬に備え、多くの家庭で作っていました。	
		主菜 モロのねぎソースがけ	モロ			ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油			
		主菜 いり豆腐	豚肉 豆腐 鶏卵		人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ グリンピース	砂糖	サラダ油			
		副菜 キャベツともやしのたくあん和え			人参	もやし キャベツ たくあん		ごま			
		その他 牛乳		牛乳							
	22(水) ヨーグルトについて知ろう	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)					米 大麦		931 29.8 25.7 3.2	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて作った食べものです。酸っぱさがありますが、給食のヨーグルトは食べやすいです。骨や歯を作る元になるカルシウムがふくまれています。	
		主菜 // (チキンカレー)	鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく (ブルー)	じゃがいも カレーウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ・カカオ・ごま・ココナッツ)	サラダ油			
		副菜 手作り福神漬け				大根 きゅうり れんこん 生姜	砂糖				
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト							
		その他 牛乳		牛乳							
	23(木) いんげん豆について知ろう	主食 食パン チョコクリーム					パン(小麦・乳) チョコクリーム(乳・カカオ)		881 39 31.4 3.2	今日のポタージュは、白いんげん豆やじゃがいも、玉ねぎをやわらかく煮てすりつぶし、牛乳や生クリームを混ぜたスープです。なめらかでやさしい味がして、体を温めてくれます。	
		主菜 サワラときのこのホイル焼き	さわら			しめじ えのきたけ エリンギ にんにく		サラダ油			
		副菜 キャベツとコーンのソテー	ベーコン		小松菜 人参	どうもろこし キャベツ		サラダ油			
		副菜 白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆	牛乳	パセリ	玉ねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳) じゃがいも	バター 生クリーム			
		その他 牛乳		牛乳							
24(金)	さつまいもについて知ろう	主食 三色丼 (ごはん)					米		828 35 21.8 2.5	さつまいもは、秋に収穫されます。甘くてほくほくした食感が人気です。ビタミンCや食物せんいがたっぷりです。デザートにするだけでなく料理に使うのもおすすめです。	
		主菜 // (いりたまご)	鶏卵				砂糖	サラダ油			
		主菜 // (とりそぼろ)	鶏肉			生姜	砂糖				
		副菜 // (おひたし)			小松菜	もやし		ごま			
		副菜 さつまいものみそ汁	豚肉 みそ だしかつお節		人参	大根 ねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
	27(月) ねっとりホクホクの里いもを味わおう	主食 ごはん					米		797 34 22.4 2.8	里いもは、山でとれる山いもに對して、里でとれるいもなのでこの名前がつけました。寒い季節、ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。今日は、汁物に入れました。	
		主菜 さばの塩焼き	さば								
		副菜 小松菜とかんぴょうのごまみそ和え	みそ		小松菜 人参	もやし かんぴょう	砂糖	ごま			
		副菜 いものこ汁	豆腐 油揚げ だしかつお節		人参	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
28(火)	しせんふう四川風マーボー豆腐を味わおう	主食 ごはん					米		894 35.3 27.8 2.8	麻婆豆腐に欠かせない調味料のひとつ、豆板醤は中国の伝統的な調味料で、辛さと旨味が特徴です。ホイコーローやタンタンメン、エビチリなどにも使われます。	
		主菜 えびシューマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	サラダ油			
		主菜 四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 パンサンスー			人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
		その他 牛乳		牛乳							
29(水)	おでんで体を温めよう	主食 ごまわかめごはん		わかめ			米 砂糖	ごま	806 31.5 19.6 3.6	おでんは、大根やちくわ、こんにぶなどの具を、おいしいだしでじっくり煮こんだ料理です。少しずつ寒くなってくる今の時期に食べると体がぽかぽか温まりますよ。	
		主菜 おでん	生揚げ さつま揚げ ちくわ だしかつお節	昆布	人参	大根	じゃがいも こんにゃく 砂糖				
		副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め	豚肉 (牡蠣)		ピーマン パプリカ	ねぎ にんにく 生姜 エリンギ	でん粉 砂糖	サラダ油			
		その他 りんご				りんご					
		その他 牛乳		牛乳							
	30(木) 秋の収穫祭ハロウィン	主食 アップルハニートースト				りんご	パン(小麦・乳) 砂糖 はちみつ	バター	852 29.2 32.8 2.9	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫をお祝いする行事です。お化けの格好をした子どもたちが、家々を回ってお菓子をもらったり、かぼちゃの中身をくりぬいて飾ったりする風習があります。	
		主菜 かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダ油			
		副菜 ハロウィンサラダ	かまぼこ		人参	かぶ きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま			
		その他 牛乳		牛乳							
31(金)	輝石祭2日目 給食はありません										