

10月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

※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。

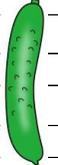
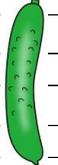
使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです

おもとに体の組織をつくる あか		おもとに体の調子を整える みどり		おもと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

今月の献立のわらい

爽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。

日曜	今日の給食のわらい	献立	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(月)	豚肉について知ろう 	主食 ご飯 主菜 にらまんじゅう2個 副菜 チンゲン菜の中華和え 副菜 豚肉とキャベツの甘味噌炒め その他 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	もやし	米	サラダ油	774 kcal 29.6 g 18.7 g	豚肉は日本で最も多く食べられている肉類で、広く普及し始めたのは明治時代(1868~1912年)の中頃です。脂肪に含まれるリノール酸などの不飽和脂肪酸の割合が多く、コレステロール値は低い食品です。特にビタミンB1が多く含まれています。
2(火)	豆の種類	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 キャベツとコーンのサラダ その他 牛乳	ひよこ豆 赤いんげん豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ (りんご)	パン(小麦・乳) ココア 砂糖	サラダ油	813 kcal 30.3 g 30.1 g	豆は世界各国で食べられている食品です。豆科の種類は18000種類ほどありますが、食用で食べているのはそのうちの一部です。今日は赤いんげん豆とひよこ豆の2種類を使っています。ひよこ豆はひよこのくちばしのような突起があるのが特徴です。
3(水)	高野豆腐とは?	主食 高野豆腐の混ぜご飯(ご飯) " (混ぜご飯の具) 主菜 いわしのおかか煮 副菜 大根とわかめのみそ汁 その他 牛乳	豚肉 高野豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう 枝豆(大豆)	米	砂糖 サラダ油	816 kcal 32.9 g 25.3 g	高野豆腐は、正式には「凍り豆腐」と呼ばれています。名前のとおり、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。中はスポンジ状になっているので、味を吸い込んでおいしくなります。
4(木)	米粉について知ろう 	主食 ミニ米粉パン 主菜 煮込みうどん 主菜 ちくわの磯辺揚げ(2本) 副菜 かんぴょうのごま酢和え その他 牛乳	豚肉 油揚げ(大豆) だしかつおぶし	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ	米粉パン(小麦乳) うどん	砂糖 サラダ油	830 kcal 37.7 g 29.3 g	米粉パンは、栃木県でとれた米の粉で作ったパンです。パンの他にもケーキや小麦粉の変わりり、天ぷら・麺などにも使われています。モチモチとした食感がおもしろく、給食で人気のパンです。
5(金)	じゃが芋について知ろう	主食 ご飯 主菜 焼き鳥風煮 副菜 小松菜と白菜のからし和え 副菜 じゃが芋と生揚げのみそ汁 その他 牛乳	鶏肉 鶏レバー	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ	米	砂糖 小麦粉 サラダ油	920 kcal 36.4 g 28.3 g	じゃが芋は「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く含まれています。発芽した芽には「ソラニン」という有害成分が含まれていることがあるので、芽のところは取り除いて使います。
9(火)	ごぼうについて知ろう 	主食 食パン その他 りんごジャム 主菜 はちみつチキン 副菜 ごぼうサラダ 副菜 あさりと野菜のスープ その他 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん トマト グリンピース	ごぼう きゅうり もやし	パン(小麦・乳) りんご	砂糖 サラダ油 ドレッシング(卵・小麦・大豆) こま こま油	804 kcal 35.0 g 30.7 g	ごぼうは薬草として中国から伝わった植物でしたが、日本では、おもとに食用として使われています。食用としているのは日本の他にはほとんどなく、「日本人は木の根を食べる」と西洋人が誤解したこともあったようです。
10(水)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ご飯) 主菜 " (ハヤシルウ) 副菜 海藻とじゃこのサラダ その他 ブルーベリーゼリー その他 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト グリンピース	にんにく 玉ねぎ ふなしめじ エリンギ マッシュルーム	米	砂糖 サラダ油	874 kcal 27.4 g 26.1 g	今日は、「目の愛護デー」です。ブルーベリーの「アントシアニン」という色素が、目の網膜の働きを助け、視力回復に役に立ちます。アントシアニンとバインなど果物のビタミンCの組み合わせは皮膚を健康に保つのによい組み合わせです。
11(木)	旬を味わおう 秋なす 	主食 ご飯 主菜 春巻き 副菜 なすの麻婆炒め 副菜 わかめスープ その他 牛乳	豚肉 (鶏肉・えび)	牛乳	にんじん	だけのこ きくらげ しいたけ	米	砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉	840 kcal 25.3 g 27.6 g	今、収穫されているなすは「秋なす」といって、「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるほど、おいしくなります。特に油で料理すると相性が良く、味も一層おいしくなります。
12(金)	炒り豆腐とはどんな料理?	主食 ご飯 主菜 焼きカラフトししゃも(2尾) 副菜 いり豆腐 副菜 キャベツと油揚げのみそ汁 その他 牛乳	カラフトししゃも	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ	米	砂糖 サラダ油	784 kcal 33.5 g 23.7 g	豆腐を炒めた料理です。豆腐の水気を切り、にんじんなどの野菜と豚肉などを炒めて味をつけます。豆腐の水切りは家庭では、重しをおく・レンジにかける・ゆでると色々方法がありますが、集団給食では、ゆでて作ります。
15(月)	きゅうりの栄養 	主食 ご飯 主菜 鶏肉の甘酢炒め 副菜 きゅうりの中華漬け 副菜 春雨スープ その他 牛乳	鶏肉 (大豆・セラチン)	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ	米	砂糖 サラダ油	811 kcal 25.2 g 22.1 g	ハウス物が出荷しているため、1年中販売されています。下野市では石橋や国分寺あたりで多く作られています。塩分を体外に排出させるカリウムと味覚障害で注目されている亜鉛が多く含まれています。
16(火)	秋の味覚 たっぷりシチュー 	主食 ホットドック(コッペパン) 主菜 " (ソーセージ) 副菜 " (ケチャップ&あらびきマスタード) 副菜 大根サラダ 副菜 さつまいの秋味シチュー その他 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	(りんご バイン)	パン(小麦・乳) 砂糖	砂糖 サラダ油	834 kcal 31.1 g 36.9 g	今日のシチューは旬のさつまいのこを使って作られています。にんじんや鶏肉などビタミンやたんぱく質などバランスよく入っている、少し甘みのあるシチューです。

10月 給食献立予定表

下野市立 南河内中学校

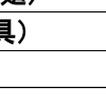
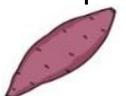
※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです

おもとに 体の組織をつくる あか		おもとに 体の調子を整える みどり		おもとに 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
おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む

今月の献立のわらい 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。

日曜	今日の給食のわらい	献立	おもとにたんぱく質を多く含む	おもとにカルシウムを多く含む	おもとにカロテンを多く含む	おもとにビタミンCを多く含む	おもとに炭水化物を多く含む	おもとに脂質を多く含む	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ	
17(水)	さばについで知ろう 	主食 ご飯					米		868 kcal 37.8 g 22.5 g	さばの脂には、老化予防のDHA(ドコサヘキサ塩酸)やEPA(エイコサペンタ塩酸)が豊富に含まれています。その他ビタミンB2が多く、体の成長促進に効果的です。	
		主菜 さばの香味焼き	さば			ねぎ にんにくしょうが	砂糖	ごま油			
		副菜 小松菜ともやしのごま味噌和え	味噌		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま			
		副菜 じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 でん粉 砂糖	ごんにゃく			サラダ油
		その他 牛乳		牛乳							
18(木)	しもつけいっぱいday 	主食 ご飯					米		849 kcal 32.1 g 28.8 g	「しもつけいっぱいday」では、下野市で採れた野菜や、栃木県産の農作物がたくさん使われています。今日は栃木の特産物かんぴょうのサラダに、旬の野菜を使った汁物になります。	
		主菜 豚肉のごまだれ焼き	豚肉				さとう	ごま ごま油			
		副菜 かんぴょうサラダ		(大豆)		かんぴょう きゅうり	さとう	ドレッシング(大豆・りんご)			
		副菜 秋の具だくさんみそ汁	生揚げ 味噌	だし煮干し	にんじん 小松菜	ぶなしめじ ねぎ	里芋				
		その他 牛乳		牛乳							
19(金)	十三夜行事食 	主食 栗ご飯		栗			米 もち米	栗	828 kcal 30.0 g 24.2 g	21日(日)は十三夜です。十三夜は中国から伝わった十五夜と違い、日本固有の風習です。神棚に豆や栗を供えるため「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。十五夜だけだと片月見としてあまりよくないこととされているので、21日もお月見しましょう。	
		その他 小袋ごま塩						ごま			
		副菜 さんまの塩焼き	さんま								
		副菜 野菜の即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
		その他 みそけんちん汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里いも こんにゃく	サラダ油			
		その他 月見ゼリー		寒天		ぶどう みかん	砂糖				
20(土)	カレーについて知ろう	主食 チキンカレーライス(ご飯)					米		894 kcal 26.9 g 20.9 g	カレーという名前は、インドのタミール語でソースや汁を意味する「カリ」から来ています。日本にはイギリスから伝わりました。学校では、数種類のルウとカレー粉を入れて作ります。ルウは、小麦粉を油脂(主にバター)で炒めた炒め粉のことで、ソースにとろみがつきます。	
		主菜 " (チキンカレー)	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく		サラダ油			
		副菜 こんにゃくと海藻のサラダ		チーズ(乳)	赤ピーマン	キャベツ きゅうり		サラダ油			
		その他 ドレッシング(小袋)					ドレッシング(りんご)				
		その他 みかんゼリー				みかん	砂糖				
		その他 牛乳		牛乳							
23(火)	アーモンドの栄養 	主食 黒糖チーズトースト		チーズ			パン(小麦・乳) 黒砂糖		866 kcal 37.3 g 33.0 g	西アジアが原産で、果肉ではなく、大きい固い種を食用にします。アーモンドの脂肪には血液をさらさらにする働きがあるだけでなく、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど優れた栄養価を持ちます。	
		主菜 うずら卵と野菜のカレー煮	うずら卵 豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	サラダ油			
		副菜 アーモンドサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油 アーモンド			
		その他 牛乳		牛乳		オレンジ					
24(水)	秋野菜を味わおう 	主食 ご飯					米		880 kcal 35.3 g 25.1 g	秋に収穫する野菜を中心に作られた煮物です。里いも、れんこんなど今では一年中食べられますが、旬ならではの味を堪能してください。	
		主菜 マスの竜田揚げ	マス			しょうが	米粉	サラダ油			
		副菜 切干大根の酢じょうゆ和え			にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま			
		副菜 秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 大根 ぶなしめじ	里いも こんにゃく 砂糖	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
25(木)	日本生まれの Pasta 	主食 スパゲティナポリタン(麺)					スパゲティ	オリーブ油	824 kcal 31.2 g 30.2 g	パスタはデュラムセモリナという種類の小麦粉と塩と水で作られています。10月25日は世界パスタデーになっていて、パスタの魅力が伝わる日になっています。ナポリタンは日本ならではのパスタ料理です。味わって食べてください。	
		主菜 " (具)	ハム	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ		サラダ油			
		副菜 コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
		その他 チーズドック	鶏卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	サラダ油			
		その他 牛乳		牛乳							
26(金)	ゆばについで知ろう	主食 湯波井(ご飯)					米		818 kcal 39.0 g 22.5 g	ゆばで有名なのは、京都・奈良・山梨(身延町)と日光です。古くから寺の精進料理として食べられていたため、古い寺のある地域に伝わっています。たんぱく質・脂質・鉄分・亜鉛を多く含んでいるため、貧血予防・老化防止・美肌効果などがあります。	
		主菜 秋さわらのもみじ焼き	さわら 味噌		にんじん	玉ねぎ しょうが	砂糖	ごま油			
		副菜 昆布入り浅漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり					
		その他 牛乳		牛乳							
29(月)	五目スープを味わおう	主食 ごまわかめご飯		わかめ			米	ごま	794 kcal 30.5 g 22.4 g	五目スープの食品は、必ず5種類を使うというわけではなく、色々な食品を使った料理を「五目」と言います。今日のスープには、鶏肉・野菜・わかめ・春雨と7種類の食品が使われています。	
		主菜 県産だし巻き卵	卵 だしさば				砂糖 コンスターチ				
		副菜 豚肉とエリンギのピリ辛炒め	豚肉(牡蠣)		赤ピーマン ピーマン	にんにく しょうが ねぎ エリンギ	でん粉 砂糖	サラダ油			
		副菜 五目スープ	鶏肉	わかめ	にんじん	白菜 もやし たけのこ	春雨				
		その他 牛乳		牛乳							
30(火)	秋の収穫祭 ハロウィン 	主食 食パン					パン(小麦・乳)		863 kcal 31.5 g 36.7 g	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。お化けのかっこうした子ども達が、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 チョコレートクリーム					チョコクリーム(乳)				
		主菜 ハンバーグ	豚肉 鶏肉(大豆)			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖				
		主菜 ミニトマトケチャップ									
		副菜 フレンチサラダ			赤ピーマン 小松菜	キャベツ きゅうり		サラダ油			
		副菜 かぼちゃのポターージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	(小麦)	サラダ油 生クリーム バター			
31(水)	旬を味わおう さつま芋 	主食 いらそぼろと卵の三色丼(ご飯)					米		882 kcal 34.5 g 25.6 g	さつま芋は、昔、薩摩の国(現在の鹿児島県)で作られたことから「さつま芋」といわれるようになりました。ビタミンB1・B2・C、カリウム・食物繊維などが豊富で、整腸作用やストレス対策に効果的です。	
		主菜 " (卵)	鶏卵				砂糖	サラダ油			
		主菜 " (いらそぼろ)	豚肉 高野豆腐(大豆)(牡蠣)		いら	しょうが	砂糖				
		副菜 大根ときゅうりのゆかり和え				赤しそ 大根 きゅうり	砂糖	ごま			
		副菜 さつま芋のみそ汁	豆腐 味噌 だしかつお節		小松菜 にんじん	ねぎ	さつま芋				