

# 11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ゲンです

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・芋類・砂 糖	油脂

今月の献立のわらい  
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	今日の給食のわらい	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
1(金)	なめこのねばねばの正体は	主食 親子丼(ごはん) 主菜 // (親子丼の具) 副菜 小松菜のからし和え 副菜 豆腐となめこのみそ汁 その他 牛乳							841 kcal 35.8 g 24.8 g	なめこのねばねばの正体は主にムチンという成分で、山芋、モロヘイヤなどに共通した成分です。ムチンには、胃壁を保護して、たんぱく質の吸収を助けたりする働きがあります。
5(火)	大学芋を味わおう	主食 チーズサンド(黒糖食パン2枚) 主菜 // (チーズ) 主菜 肉団子スープ 副菜 大学芋 その他 牛乳							866 kcal 30.3 g 26.0 g	さつまいもがおいしい季節です。さつまいもといえば「大学芋」ですね。なぜ「大学芋」と名付けられたかという、昔、東京の大学生が好んで食べていたので名付けられたという説があります。
6(水)	納豆について知ろう	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 豚肉と大根の煮物 副菜 小松菜とえのきたけのみそ汁 その他 オレンジ(1切) その他 牛乳							812 kcal 34.2 g 25.6 g	納豆は蒸した大豆に納豆菌を使って発酵させて作ります。昔はわらなどについている自然の納豆菌を利用して作っていました。生の大豆に比べると消化吸収がよくなるだけでなく、ビタミンB1・B12などが多くとれます。
7(木)	オムレツについて知ろう	主食 สปาゲティナポリタン(麺) 主菜 // (具) 主菜 オムレツ 副菜 フレンチサラダ その他 レモンゼリー その他 牛乳							812 kcal 34.2 g 25.6 g	オムレツは卵を割りほぐしたところに、塩・こしょうなどの味付けをして、バターまたは油をひいたフライパンで卵をまとめながら半月や木の葉型に焼く、洋風卵焼きです。
8(金)	いい歯の日メニュー	主食 ごはん 主菜 子持ちカラフトししゃもフライ(2尾) // 小袋ソース 副菜 大豆とひじきの炒め煮 副菜 さつまいも汁 その他 牛乳							875 kcal 33.1 g 26.4 g	11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかむと、食べ物が細くなり、だ液とまざって消化がよくなります。また、脳への血液の流れがよくなり、脳の働きを活発にしてくれます。食後の歯みがきもしっかり行い、自分の歯でいつまでも美味しく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしいと思います。
11(月)	地産地消ウィーク①	主食 いらそぼろと卵の二色丼(ごはん) 主菜 // (いらそぼろ) // (いり卵) 副菜 大根ときゅうりのゆかり和え 副菜 白菜と生揚げのみそ汁 その他 牛乳							812 kcal 34.3 g 24.8 g	今週は、下野市や栃木県の農畜産物をたくさん使った「地産地消ウィーク」です。地産地消物は、新鮮で、生産者の顔が見えるので安心できます。生産者の方々に感謝して、いただきましょう。
12(火)	地産地消ウィーク②	主食 ごはん 主菜 さけの茂木みそ焼き 副菜 もやしとにらの酢しょうゆ和え 副菜 のっぺい汁 その他 牛乳							763 kcal 35.9 g 17.8 g	のっぺい汁とは、濃いとろりとした汁がかかっているという意味です。里芋や野菜、豆腐などを使っですまし汁に仕立て、でん粉でとろみをつけます。とろみがついていると冷めにくく、寒くなってくる時期にちょうどいい汁物です。
13(水)	地産地消ウィーク③	主食 ごはん 主菜 下野市産地鶏の香味焼き 副菜 かんぴょうの昆布和え 副菜 ゆばのみそ汁 その他 牛乳							833 kcal 34.8 g 27.3 g	下野市はかんぴょうの産地です。かんぴょうは、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が多く、カルシウムも多く入っています。味にくせもなくいろいろな料理に合います。
14(木)	地産地消ウィーク④	主食 とちおとめクリームサンド(食パン2枚) // (とちおとめクリーム) 主菜 野菜とウィンナーのスープ煮 副菜 小松菜のソテー その他 牛乳							807 kcal 25.9 g 29.8 g	食パンに使われている小麦粉は、栃木県産の「ゆめかおり」です。日本は、小麦を外国からの輸入にたよっています。日本の農業を応援するためにも国産の小麦粉を使用していきたいですね。
15(金)	地産地消ウィーク⑤	主食 ごはん 主菜 豚肉のみそスタミナ炒め 副菜 じゃこと白菜のサラダ 副菜 かんぴょうとかぶのスープ その他 牛乳							786 kcal 46.6 g 22.8 g	にらは栃木県の特産物です。カロテンが多い緑黄色野菜です。皮ふを丈夫にしたり、視力の維持や、がん予防に効果的です。他の県産物の豚肉やみそと一緒に炒めました。
18(月)	筑前煮について知ろう	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 筑前煮 副菜 小松菜ともやしの磯香和え その他 牛乳							838 kcal 36.8 g 24.0 g	筑前煮は九州福岡県、昔の筑前地方の郷土料理です。他の煮物と違って油で具材を炒めて作るのが特徴です。油で炒めることでコクがでて、野菜のあくがでにくくなる工夫がされています。

# 11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ゲンです					
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・芋類・砂 糖	油脂

今月の献立のわらい  
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	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	エネルギーたんぱく質脂質	一口メモ
19(火)	鉄分補給の食材「あさり」 	主食 食パン						パン(小麦 乳)	873 kcal 33.9 g 35.9 g	「あさり」は日本各地に広く分布しています。「鉄分」「ビタミンB12」が豊富に含まれているので、貧血予防に効果的です。小さな体に栄養をたっぷり含んでいる食品です。
		主菜 チョコレートクリーム						砂糖 チョコレート(乳)		
		主菜 フライドチキン	鶏肉			にんにく		米粉 サラダ油		
		副菜 チーズサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり		サラダ油		
		副菜 あさりと白菜のスープ	あさり		にんじん	白菜 ねぎ				
20(水)	生揚げについて知ろう 	主食 ごはん						米	872 kcal 33.8 g 26.3 g	生揚げは厚めに切った豆腐を水切りしてから高温で揚げたものです。カルシウムが豊富に含まれているため、成長期には欠かせない食材です。
		主菜 エビシュウマイ(3個)	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	サラダ油		
		副菜 生揚げの麻婆炒め	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 揚げのこ 枝豆(大豆)	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 大豆もやしのナムル			にんじん	大豆もやし きゅうり		ごま油		
		その他 牛乳		牛乳						
21(木)	こんにやくについて知ろう	主食 パインパン				パイナップル	パン(小麦 乳)		858 kcal 35.0 g 22.2 g	こんにやくには、繊維質の主成分であるグルコマンナンが含まれています。グルコマンナンは、腸の運動を活発にし、老廃物を取除き、細菌の繁殖を防ぐ働きがあります。また便秘に効果的です。
		主菜 モロのトマトソース煮	モロ			トマト	でん粉 砂糖	サラダ油		
		副菜 こんにやくサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング(りんご)			
		副菜 もやしのカレースープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ もやし	じゃが芋			
		その他 牛乳		牛乳						
22(金)	朝食レシピ優秀作品(古山小) 	主食 しらすとねぎのごはん(ごはん)						米	839 kcal 34.4 g 22.2 g	今回の朝食レシピ優秀作品は古山小学校代表「しらすとねぎのごはん」です。ねぎはふだん使っているねぎではなく小ねぎを使っています。小ねぎは青みの部分が多く、根のあたりが少し丸いのが特徴です。
		主食 " (具)	ちくわ いか	しらすほし	こねぎ		小麦粉 でん粉	サラダ油		
		主菜 厚焼き卵	鶏卵				砂糖 でん粉	サラダ油		
		副菜 キャベツときゅうりのレモン和え	鶏肉			きゅうり キャベツ レモン	砂糖	サラダ油		
		副菜 豚汁	豚肉 だしかつお節 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにやく じゃが芋	サラダ油		
25(月)	かき揚げについて知ろう	主食 えびいかかき揚げ丼(ごはん)						米	903 kcal 27.0 g 30.1 g	かき揚げは天ぷらの一種で、細かくきざんだ材料を、衣でまとめて揚げたものをいいます。材料は一種類の場合もありますが、三つ葉やネギ、今日のように春菊などの香味野菜を合わせることもあります。
		主菜 " (具)	えび いか		にんじん しゅんぎく	ごぼう	小麦粉	サラダ油		
		その他 " (天井のタレ)								
		副菜 ほうれん草ともやしのお浸し	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし				
		副菜 じゃが芋と油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ	だしにぼし		ねぎ	じゃがいも			
26(火)	かぼちゃのポターージュについて知ろう 	主食 ミートサンド(コッペパン)						パン(小麦 乳)	797 kcal 31.7 g 26.5 g	ポターージュはとろみのついた洋風スープを言います。今日はかぼちゃを使ったポターージュです。かぼちゃは風邪予防に効果的なので、寒さに負けないように残さず食べてください。
		主菜 " (ミートサンドの具)	牛肉 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	パン粉(小麦) 砂糖	サラダ油		
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり 大根	ドレッシング			
		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	小麦粉 ホワイトルウ(乳)	バター 生クリーム		
		その他 牛乳		牛乳						
27(水)	旬を味わおう「里芋」 	主食 ごはん						米	856 kcal 38.9 g 22.2 g	煮物に使われている「里芋」は、縄文時代に中国から伝わったと言われ、お米より古くから食べられている食べ物です。里(田や畑)でとれるので里芋と言われるようになりました。里芋は、芋類の中でも低エネルギーで食物繊維が豊富です。
		主菜 豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ		サラダ油		
		副菜 小松菜とキャベツのごまみそ和え	みそ		にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
		副菜 里芋といかの含め煮	いか だしかつお節		にんじん さやいんげん	大根 しいたけ	里芋 砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						
28(木)	ヨーグルトを食事に取り入れよう 	主食 焼きそば	豚肉	あおのり	にんじん	キャベツ もやし(りんご)	焼きそば種(小麦)	サラダ油	817 kcal 37.0 g 34.0 g	ヨーグルトは、昔「命の泉」と言われていたほどで、ある学者が「ブルガリアに長生きする人が多いのは、ヨーグルトを食べているからだ」と発表し、世界の注目をあびるようになりました。今では健康食品の代表となっています。
		主菜 揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油		
		副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐 鶏卵		にんじん チンゲン菜	えのきたけ	でん粉	ごま油		
		その他 県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						
		その他 牛乳		牛乳						
29(金)	さんまについて知ろう 	主食 ごはん						米	783 kcal 27.2 g 22.1 g	さんまの脂肪には、脳細胞や血管によいといわれているドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が含まれています。今日は食べやすいように、油で揚げてから味をつけました。
		主菜 さんまみぞれ煮	さんま			大根	でん粉 砂糖			
		副菜 キャベツときゅうりのしょうが漬			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが				
		副菜 根菜のごま汁	豆腐 みそ	だし煮干し	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋	ごま		
		その他 牛乳		牛乳						
30(土)	緑黄色野菜をとろう 	主食 チキンカレーライス(麦ごはん)						米 小麦	907 kcal 27.3 g 23.3 g	一日に食べたほうがよい野菜の量は両手いっぱいぐらいです。そのうち、ブロッコリーやにんじんのよう緑黄色野菜を1/3量食べるようにしましょう。ゆでたりにたりすることによって量が少なくなって食べる量が減らせます。
		主菜 " (チキンカレー)	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 カレールフ(小麦・豚肉・大豆・りんご)	サラダ油		
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
		その他 牛乳		牛乳						