

# 10月 給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺小学校】

※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ギーです					エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今日の献立のねらい 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	おもにエネルギーの もとになる きいろ				
日曜	今日の給食 のねらい	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこな ど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま	一口メモ	
1(火)	栄養 たっぷり 切り干し 大根	主食 ごはん 主菜 豚肉の梅しらが炒め 副菜 切り干し大根のしょうゆ和え 副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁 その他 牛乳	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	621 27.5 21.1 1.9	切り干し大根は、大根を切り、天日で干して乾燥させて作られます。干すことで長期保存ができ、甘みとうま味が増えて栄養も濃くなります。
2(水)	いり豆腐 について 知ろう	主食 ごはん 主菜 さばの塩焼き 副菜 キャベツの甘みそ和え 副菜 いり豆腐 その他 リンゴゼリー その他 牛乳					665 31.5 20.0 2.2	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、野菜とひき肉といっしょに、たまごを炒めて作ります。豆腐の水をしっかりと固めに、軽くきるとふわっとした仕上がりになります。
3(木)	アーモンド について 知ろう	主食 チーズトースト 主菜 ポトフ 副菜 海藻サラダ その他 アーモンド小魚 その他 牛乳					624 28.6 23.3 2.6	カリッとした食感と香ばしい香りが特徴のアーモンドは、ビタミンEや食物繊維などの栄養素が多いのが特徴です。
4(金)	チゲ スープで 体を 温めよう	主食 豚にら玉のあんかけ丼(ごはん) 主菜 // (具) 副菜 大根ときゅうりの中華漬け 副菜 みそチゲスープ その他 牛乳					610 25.6 19.7 3.1	チゲは韓国料理で、キムチや野菜、肉を入れた鍋料理です。にんにくや生姜・にら・葱・唐辛子など体を温めてくれる食材がたくさん入っています。
7(月)	すがたを かえる 大豆	主食 ごはん 主菜 いなだの照り焼きたれかけ 副菜 もやしののり和え 副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁 その他 牛乳					606 27.9 20.1 1.9	3年生の国語で「すがたをかえる大豆」にも出てくる大豆は、「畑の肉」と言われ、たんぱく質が多く含まれます。今日は、みそ汁に油揚げ、みそ、豆乳が使われています。
8(火)	旬を 味わおう りんご	主食 はちみつパン 主菜 豆とミートボールのトマト煮 副菜 チーズサラダ その他 りんご その他 牛乳					691 25.9 21.8 2.7	りんごが旬の季節です。食物せんいやビタミンC、無機質が多く含まれていて、欧米では「一日一個のりんごは医者を選ばない」ということわざがあります。
9(水)	納豆の パワー	主食 ごはん 主菜 納豆 副菜 小松菜とキャベツのおひたし 副菜 みそ風味肉じゃが その他 牛乳					639 27.2 18.3 1.2	納豆は、納豆菌を使い、蒸した大豆を発酵させて作る発酵食品です。お腹の環境を整えるはたらきがあるので積極的にとりたい食品です。
10(木)	目の 愛護デー	主食 秋のハヤシライス(ごはん) 主菜 // (ハヤシルウ) 副菜 アーモンドサラダ その他 目の愛護デーデザート その他 牛乳					634 21.9 21.3 2.3	10月10日は、「目の愛護デー」。目の健康に役立つアントシアニンを多く含むブルーベリーを使ったデザートが付きます。アントシアニンは紫色の食べ物に多く含まれています。
11(金)	四川風 マーボー 豆腐を 味わおう	主食 ごはん 主菜 えびシューマイ(2個) 主菜 四川風マーボー豆腐 副菜 パンサンスー その他 牛乳					625 26.1 20.8 2.2	人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場の味を給食用に研究して作りました。辛さはひかえめにしているのがごはんと一緒にモリモリ食べましょう。
15(火)	十三夜 行事食	主食 秋のまぜごはん 主菜 さけの紅葉焼き 副菜 かぶの浅漬け 副菜 けんちん汁 その他 牛乳					645 29.7 20.0 2.8	今年の十三夜は、10月15日です。十三夜は、日本で生まれた風習です。神棚に豆や栗を供えるため、「豆名月」や「栗名月」と呼ばれます。
16(水)	酢豚 について 知ろう	主食 ごはん 主菜 ミートボール酢豚 副菜 もやしのキムチ和え 副菜 とうもろこしスープ その他 牛乳					619 22.4 20.4 2.4	酢豚は、油で揚げた肉と、炒めた野菜を甘酢あんからめた中華料理です。酢豚は、中国では「古老肉(グーラウロウ)」や「糖醋排骨(タンツウパイクウ)」と呼ばれています。

10月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【国分寺小学校】

※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

Table with 3 columns: おもに体をつくるあか, おもに体の調子を整えるみどり, おもにエネルギーのもとになるきいろ. Sub-headers include 魚・肉・卵, 牛乳・乳製品, 野菜・くだもの・きのこ, etc.

Energy and Nutrient table with columns: エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g). Includes a note about weather and menu changes.

Main menu table with columns: 日曜, 今日の給食のねらい, こんだて (Main, Side, Dessert), 使用食品, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分, 一口メモ. Rows include dates from 17(木) to 31(木) with specific menu items like ミニ米粉パン, カレーうどん, じゃがいも, etc.