10月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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

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。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品 おもに体をつくるあか：魚・肉・卵・大豆製品（たんぱく質）	使用食品 おもに体をつくるあか：牛乳・乳製品・小魚・海そう（無機質（カルシウム））	使用食品 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）	使用食品 おもに エネルギーのもとになるきいろ：米・パン・めん・いも（炭水化物）	使用食品 おもに エネルギーのもとになるきいろ：油・バター・ごま（脂質）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
1(火)	栄養たっぷり切り干し大根	主食 ごはん				米		635	切り干し大根は、大根を切り、天日で干して乾燥させたものです。干すことで長期保存ができ、甘みとうま味が増え、栄養が濃くなります。
		主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		しょうが たまねぎ		サラダあぶら	26.6	
		副菜 切り干し大根の酢じょうゆ和え			にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし		ごま	20.4	
		副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも		1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう					
2(水)	秋野菜を味わおう	主食 ごはん				米		631	今日の煮物は、秋にとれる野菜を中心に作りました。また、にんじん・だいこん・ごぼう・れんこんなど、土の中で育つ野菜を食べると、体が温まると言われています。
		主菜 モロのみそソース	モロ みそ		ねぎ しょうが	こむぎこ パンこ	サラダあぶら	26.2	
		副菜 小松菜ともやしの梅肉和え	まぐろぶし		こまつな にんじん もやし うめ(大豆・りんご)			18.1	
		副菜 秋野菜の煮物	とり肉		にんいん ごぼう れんこん だいこん しめじ さやいんげん	さといも さとう こんにゃく		1.7	
		副菜 牛乳		牛にゅう					
3(木)	旬を味わおう きのこ	主食 黒糖チーズトースト		チーズ	たまねぎ	パン(小麦・乳)くろざとう		649	きのこは一年を通して食べられますが、旬はおもに秋です。食物せんいが多く含まれており、お腹の調子を整えてくれるはたらきがあります。
		主菜 ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ	じゃがいも		24.4	
		副菜 きのこのサラダ			きゅうり だいこん エリンギ しめじ		ドレッシング(りんご)ごま	25.4	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.9	
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）				米		636	チゲは韓国料理のひとつで、キムチや野菜、肉などを入れて煮込んだ鍋料理です。にんにくやしょうが、にら、ねぎ、とうがらしなど、体を温めてくれる食材がたくさん入っています。
		主菜 〃 （具）	ぶた肉 たまご		にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら	25.8	
		副菜 大根とわかめの中華漬け		わかめ	だいこん きゅうり		ドレッシング(りんご)ごま	22.5	
		副菜 みそチゲスープ	とり肉 とうふ みそ		にんじん キャベツ しいたけ はくさいキムチ(りんご) ねぎ		サラダあぶら	3.4	
		その他 牛乳		牛にゅう					
7(月)	すがたをかえる大豆	主食 ごはん				米		544	3年生の国語「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。いろいろなすがたにかわった大豆を味わいましょう。
		主菜 カレイの照り焼き	カレイ			さとう		28.0	
		副菜 もやしののり和え		のり	こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	12.3	
		副菜 豆乳仕立ての野菜みそ汁	だしかつおぶし ぶた肉 あぶらあげ みそ とうにゅう		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さつまいも		2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
8(火)	旬を味わおう りんご	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ		705	りんごが旬の季節になりました。食物せんいやビタミンC、無機質など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遠ざける」ということわざがあります。
		主菜 豆とミートボールのトマト煮	ぶた肉 とり肉 赤いんげんまめ ひよこまめ だいず		にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく (プルーン)	じゃがいも でんぷん さとう	サラダあぶら	27.1	
		副菜 海藻サラダ		わかめ こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング(りんご レモン)		22.7	
		その他 りんご			りんご			2.6	
		その他 牛乳		牛にゅう					
9(水)	いかについて知ろう	主食 ごはん				米		595	いかには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりかむことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。
		主菜 いかのカレーたつた揚げ	いか		しょうが	でんぷん	サラダあぶら	25.3	
		副菜 もやしの香味炒め	ぶた肉		にんにく もやし にら		サラダあぶら	18.2	
		副菜 中華風コーンスープ	たまご		チンゲンサイ ねぎ しょうが とうもろこし	でんぷん	サラダあぶら	2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					
10(木)	目の愛護デー	主食 秋のハヤシライス（ごはん）				米		678	10月10日は、「目の愛護デー」です。今日は、目の健康に役立つカロテンを多く含む、ほうれん草やかぼちゃを使ったサラダをいただきます。
		主菜 〃 （ハヤシルウ）	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	ハヤシルウ(小麦・大豆)	サラダあぶら	22.4	
		副菜 ほうれん草とかぼちゃのサラダ			ほうれんそう にんじん かぼちゃ キャベツ	さとう	サラダあぶら アーモンド	22.1	
		その他 フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん パイナップル もも	さとう		2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
11(金)	四川風マーボー豆腐を味わおう	主食 ごはん				米		662	人気メニューの四川風マーボー豆腐は、本場、中国、四川省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あるので、ごはんと一緒に食べましょう。
		主菜 ポークシューマイ（2個）	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		29.3	
		主菜 四川風マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんにく ねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら	22.9	
		副菜 バンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ	ごまあぶら ごま	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
15(火)	十三夜行事食	主食 栗ごはん				米 もち米 くり さとう		555	今日は十三夜です。十三夜は、中国から伝わった十五夜と違い、日本で生まれた風習です。神棚に豆や栗を供えるため、「豆名月」「栗名月」と呼ばれます。
		主菜 さけの紅葉焼き	さけ		にんじん	さとう	ドレッシング(大豆)	23.9	
		副菜 かぶの浅漬け			かぶ かぶのは きゅうり			16.0	
		副菜 けんちん汁	だしかつおぶし 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	サラダあぶら	2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
16(水)	今がおいしいチンゲン菜	主食 和風ビビンバ丼（ごはん）				米		592	チンゲン菜は、ハウス栽培が多いので1年を通して食べられますが、露地物のチンゲン菜は秋が旬です。カロテンやビタミンCを多く含むので、体の抵抗力を保つのに役立ちます。
		主菜 〃 （具）	ぶた肉 あぶらあげ		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	24.5	
		副菜 もやしと小松菜のナムル			こまつな にんじん もやし		ごまあぶら	20.3	
		副菜 チンゲン菜と豆腐のたまごスープ	とうふ たまご		にんじん たまねぎ チンゲンサイ	でんぷん	ごまあぶら	2.2	
		その他 牛乳		牛にゅう					

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

10月 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※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

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	
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
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

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。

日曜	今日の給食のねらい		こんだて	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	一口メモ
17(木)	丸ごと食べられる魚 きびなご	主食	ミニ米粉パン				米こパン（小麦・乳）		641	27.7	25.3	2.6	きびなごは、九州や四国地方でよく食べられている魚で、一年中おいしい魚です。頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムがたくさんとれます。
		主食	カレーうどん	だしかつおぶし とり肉 かまぼこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	うどん カレールウ（小麦・乳・大豆・りんご・バナナ）	サラダあぶら					
		主菜	きびなごフライ（1～3年:2尾 4～6年:3尾）		きびなご	しょうが	さとう じゃがいも でんぷん 米こパンこ げん米こ	サラダあぶら					
		副菜	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング（りんご）					
		その他	牛乳		牛にゅう								
18(金)	しもつけいっぱいday	主食	ごはん				米		596	25.0	19.1	1.5	「しもつけいっぱいday」は、下野市や栃木県でとれた野菜や農産物をたくさん使っています。今日は、かんぴょうやにら、ごぼうなどを使っています。また、ご飯は、JAよりいただいた「とちぎの星」という品種の新米を炊きました。
		主菜	下野鶏のみそ漬け焼き	とり肉 みそ		しょうが		ごま					
		副菜	にらともやしのおひたし	かつおぶし		にら にんじん もやし							
		副菜	かんぴょう入り五目汁	だしかつおぶし ぶた肉		にんじん かんぴょう ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも						
		その他	牛乳		牛にゅう								
21(月)	いり豆腐について知ろう	主食	ごはん				米		656	32.6	23.2	2.1	いり豆腐は、豆腐の水気を切り、ひき肉、にんじんなどの野菜と、ときたまごを炒めて作ります。豆腐の水を切るためには、キッチンペーパーなどで包み、上に重しを置いたりします。
		主菜	さばの塩焼き	さば									
		副菜	キャベツのごまみそ和え	みそ		にんじん キャベツ もやし	さとう	ごま					
		副菜	いり豆腐	ぶた肉 とうふ たまご		にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ グリンピース	さとう	サラダあぶら					
		その他	牛乳		牛にゅう								
22(火)	旬を味わおう 柿	主食	ごまわかめごはん		わかめ		米 さとう	ごま	627	26.5	18.9	2.7	柿は果物にはめずらしく、カロテンが多く含まれています。また、ビタミンCも多く、みかんの約2倍含まれています。柿の品種は、1000種類以上もあります。
		主菜	おでん	だしかつおぶし さつまあげ ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん だいこん	さとう こんにゃく じゃがいも じょうしんこ	サラダあぶら ごま					
		副菜	豚肉とエリンギのピリ辛炒め	ぶた肉（牡蠣）		ピーマン パプリカ にんにく しょうが ねぎ エリンギ たまねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら					
		その他	柿			かき							
		その他	牛乳		牛にゅう								
23(水)	生揚げについて知ろう	主食	ごはん				米		640	26.0	23.8	1.7	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして、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	いわしのごまみそ煮	いわし みそ			さとう 米こ	ごま					
		副菜	小松菜とキャベツのからし和え			こまつな にんじん キャベツ							
		副菜	生揚げと野菜のうま煮	とり肉 だしかつおぶし なまあげ		にんじん だいこん たけのこ しいたけ さやいんげん	さとう	サラダあぶら					
		その他	牛乳		牛にゅう								
24(木)	アーモンドについて知ろう	主食	食パン				パン（小麦・乳）		707	23.6	27.6	2.4	カリッとした食感と香ばしい香りが特徴のアーモンドですが、ビタミンEや食物せんいなどの栄養が多く含まれています。特に、ビタミンEは、抗酸化作用があり、細胞の老化を予防するのに役立ちます。
			いちごジャム				いちごジャム						
		主菜	トマトミートオムレツ	たまご とり肉		トマト たまねぎ	でんぷん	サラダあぶら					
		副菜	アーモンドサラダ			パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダあぶら アーモンド					
		副菜	白いんげん豆のポタージュ	白いんげんまめ	牛にゅう	パセリ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター なまクリーム					
		その他	牛乳		牛にゅう								
25(金)	納豆のパワー	主食	ごはん				米		624	24.5	17.3	1.6	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。
		主菜	納豆	なっとう									
		副菜	小松菜とじゃこの炒め物		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ	でんぷん	ごまあぶら ごま					
		副菜	みそ風味肉じゃが	ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ	こんにゃく じゃがいも さとう	サラダあぶら					
		その他	牛乳		牛にゅう								
28(月)	高野豆腐について知ろう	主食	にらそぼろとたまごの二色丼（ごはん）				米		638	26.8	21.6	2.5	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾かしたものです。昔から保存に便利な乾物として親しまれてきた食材のひとつで、鉄分やカルシウムを多く含んでいます。今日は、二色丼のにらそぼろに使用しています。
		主菜	〃 （にらそぼろ）	ぶた肉 こおやどうふ（牡蠣）		にら しょうが	さとう						
		主菜	〃 （いりたまご）	たまご			さとう	サラダあぶら					
		副菜	かんぴょうの昆布和え		こんぶ	にんじん かんぴょう きゅうり		ごまあぶら					
		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								
29(火)	ツナについて知ろう	主食	ツナサンド(コッペパン)				パン(小麦・乳) 黒ざとう		632	26.0	28.8	2.1	ツナに含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳のはたらきを活発にさせるのに役立つと言われています。勉強だけでなく、運動時にも役に立ちますので、成長期のみなさんにはぴったりの食材です。
		主菜	〃 （具）	まぐろ		きゅうり たまねぎ		ドレッシング(大豆)					
		副菜	彩り野菜サラダ			キャベツ にんじん パプリカ ブロッコリー		ドレッシング(りんご)					
		副菜	カレースープ	ベーコン		にんじん たまねぎ えだまめ（大豆）	じゃがいも マカロニ	サラダあぶら					
		その他	牛乳		牛にゅう								
30(水)	栄養たっぷりレバー	主食	ごはん				米		700	28.4	26.1	2.5	今日の焼き鳥風煮に使われているレバーには、鉄分やたんぱく質が多く含まれています。特に、鉄分は血液を作るのに役立ちますので貧血予防になります。
		主菜	焼き鳥風煮	とり肉 レバー		しょうが ねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら					
		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		ごま					
		副菜	実だくさんみそ汁	だしかつおぶし なまあげ みそ		にんじん こまつな ごぼう	こんにゃく	サラダあぶら					
		その他	牛乳		牛にゅう								
31(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） はちみつ さとう	バター	658	23.0	24.4	2.3	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	とり肉	牛にゅう	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ	こむぎこ	バター					
		副菜	こんにゃくサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく ドレッシング（りんご レモン）						
		その他	牛乳		牛にゅう								

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