



10月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数20回(米飯回数16回) 米粉パン1回 県産小麦使用0回

| 日付 | 飲み物 | 主食 | 副食 | 栄養価 エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) | おもなざいりょう | | | 行事 |
|----------|-----|--------|---|---|------------------------------------|---|--|--------------------------------|
| | | | | | 骨や筋肉をつくる | 体の調子をととのえる | エネルギーのもとになる | |
| 9/30 (月) | 牛乳 | 麦入りごはん | さばのみそ煮 いそべあえ のっぺい汁 | 642 24.7 20.7 | 牛乳 さば みそ のり とうふ | ほうれん草 ねぎ キャベツ にんじん だいこん ごぼう | こめ むぎ さといも でんぷん こんにやく | |
| 10/1 (火) | 牛乳 | 米粉パン | ピーナッツクリーム 焼きビーフン わんだんスープ | 644 21.6 23.5 | 牛乳 ぶた肉 | たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ピーマン | 米粉パン ピーナッツ ビーフン サラダ油 ワシタン | |
| 2 (水) | 牛乳 | 麦入りごはん | さばのみみじ漬け焼き おひたし みそ汁 | 657 25.4 22.8 | 牛乳 さば わかめ みそ | ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん | こめ むぎ じゃがいも さとう ごま油 | |
| 3 (木) | 牛乳 | 麦入りごはん | 和風さけのソースハンバーグ 吉野汁 | 612 26 16.9 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 牛肉 | だいこん にんじん しめじ えのき まいたけ | こめ むぎ パン粉 サラダ油 さとう | |
| 4 (金) | 牛乳 | 麦入りごはん | タロイモカレー ゆでやさい オレンジ | 669 17.3 18.4 | 牛乳 ぶた肉 チーズ | たまねぎ にんじん にんにく コーン ブロッコリー | こめ むぎ タロイモ サラダ油 | ラグビー WC献立 |
| 7 (月) | 牛乳 | 麦入りごはん | はるさめサラダ とり肉とさつまいものうま煮 | 656 19 18.3 | 牛乳 とり肉 わかめ | にんじん ニラ キャベツ しょうが だけのこ | こめ むぎ はるさめ ごま油 でんぷん | |
| 8 (火) | 牛乳 | 黒パン | ソフトチーズ ゆでやさい マカロニのクリーム煮 | 645 26.6 26.8 | 牛乳 チーズ とり肉 えび | たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 キャベツ | パン 黒砂糖 マカロニ 小麦粉 マーガリン | サラダ油 |
| 9 (水) | 牛乳 | 麦入りごはん | 焼きぎょうざ ゆでやさい マーボー豆腐 | 647 22.6 17.8 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ | あぶらあげ キャベツ しょうが ニラ たまねぎ ねぎ にんにく | こめ むぎ パン粉 さとう サラダ油 | 小麦粉 でんぷん |
| 10 (木) | 牛乳 | 麦入りごはん | いわしのおかか煮 五目きんぴら ぶた肉と切り干し大根の炒め物 味付けのり | 666 24.7 21.9 | 牛乳 いわし さつまあげ ぶた肉 あぶらあげ | みそ のり ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 はくさい | こめ むぎ こんにやく | |
| 11 (金) | 牛乳 | | とり肉のからあげ からしあえ みそ汁 巨峰 | 348 24.5 17.3 | 牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ | しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ | でんぷん サラダ油 ごま | おにぎりの日 ☆おにぎり 持参日 |
| 17 (木) | 牛乳 | 麦入りごはん | セルフしもつけ丼 レタス チンゲンサイととうふのスープ いちごゼリー | 657 24.8 19.6 | 牛乳 とり肉 とうふ わかめ | しょうが たまねぎ ねぎ にんじん レタス | こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 さとう | ゼリー |
| 18 (金) | 牛乳 | 麦入りごはん | モロの和風マリネ アーモンドあえ 五目煮豆 | 645 27.7 17.6 | 牛乳 モロ 大豆 さつまあげ こんにゃく | ぶた肉 たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん | こめ むぎ さとう こんにやく でんぷん | サラダ油 アーモンド |
| 21 (月) | 牛乳 | 麦入りごはん | さわらの照り焼き くるみあえ ぶた肉と切り干し大根の炒めもの | 632 27.5 18.5 | 牛乳 さわら ぶた肉 のり | しょうが ほうれん草 もやし にんじん にんにく | こめ むぎ さとう ごま くるみ | サラダ油 |
| 23 (水) | 牛乳 | 麦入りごはん | さばのしょうが煮 おひたし かんぴょうの卵とじ | 646 26.6 20.7 | 牛乳 さば たまご みそ | キャベツ にんじん もやし かんぴょう ねぎ | こめ むぎ ごま | |
| 24 (木) | 牛乳 | チャーハン | はくさいスープ スイートぎょうざ | 638 19.5 17.7 | 牛乳 ぶた肉 なるこ たまご | しいたけ にんじん ねぎ こまつな だけのこ | こめ むぎ ごま油 はるさめ さつまいも | 小麦粉 サラダ油 |
| 25 (金) | 牛乳 | 麦入りごはん | とり肉とカシューナッツの炒めもの 中華スープ 柿 | 621 25.3 17.4 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム | しょうが たまねぎ にんじん いんげんまめ キャベツ | こめ むぎ かき チンゲンサイ | ごま油 カシューナッツ でんぷん サラダ油 |
| 28 (月) | 牛乳 | 麦入りごはん | ぶた肉のニラ玉炒め ごまあえ みそけんちん汁 | 644 22.3 19.9 | 牛乳 ぶた肉 たまご とうふ みそ | ニラ もやし しいたけ しょうが こまつな | こめ むぎ だいこん ごぼう サラダ油 さとう ごま | さといも |
| 29 (火) | 牛乳 | コッペパン | マーマレード ポークチャップ コルキャノン ほうれん草とハムのスープ | 649 28.3 25.2 | 牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム たまご | たまねぎ にんにく キャベツ ほうれん草 オレンジ | こめ むぎ さとう 小麦粉 サラダ油 マーガリン | おはなし 給食 |
| 30 (水) | 牛乳 | 麦入りごはん | セルフ丼 あつやきたまご おひたし | 645 24.6 19.6 | 牛乳 ぶた肉 たまご | たまねぎ ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ | こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう | |
| 31 (木) | 牛乳 | チキンライス | ゆでやさい かぼちゃのポタージュ ミステリーゼリー | 671 25.7 17.3 | 牛乳 とり肉 生クリーム | たまねぎ えだまめ かぼちゃ キャベツ にんじん ブロッコリー | こめ むぎ かぼちゃ ふどう バター マーガリン さとう | 小麦粉 ハロウィン 献立 |

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

摂取基準：エネルギー 650kcal タンパク質 26g 脂質 21.3g 塩分2g

| | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| <p>10月4日(金) ラグビーWC献立</p> | <p>9月20日(金)からラグビーのワールドカップが開催されていますね!日本は、10月5日(土)にサモアと試合があります。それにちなんで給食では、サモアでよく食べられているタロイモを使ったカレーが出ます。お楽しみに!</p> | <p>10月29日(火) おはなし給食</p> | <p>10月21日(月)から11月1日(金)は読書週間です。給食では、「異世界食堂」という本とコラボしてポークチャップを作ります!図書室前には、シリーズ本の紹介と展示があります!ぜひ見に行ってみてくださいね!</p> |
| <p>10月11日(金) おにぎりの日</p> | <p>「おにぎりの日」は、学校と家庭が一体となって食について考える機会となるよう、市内の全小中学校で実施している「お弁当の日」の取り組みの一環です。「お弁当の日」を通して、食への関心を高め、感謝の心を育てていきたいと考えています。「お弁当の日」の前の取り組みとして今回は「おにぎりの日」を実施します。10月11日(金)は、主食となる「おにぎり」の持参をよろしくお願いいたします。</p> | <p>10月31日(木) ハロウィン献立</p> | <p>ハロウィンの起源は、2000年以上前のケルト民族とされています。古代ケルトでは10月31日に精霊が家族に会いにくるといわれていました。また、悪霊と一緒に来てしまうことから、お守りとしての意味合いがあったカボチャをランタンにして家を悪霊から守っていました。現在ではランタンの他にカボチャを食べる習慣も多くなりました。</p> |

