



# 11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			行事	ランチルーム
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
1 (金)	牛乳	田西米	おひたし ぶた肉とだいこんの煮物 なつとう	616	27.9	17		
5 (火)	牛乳	米粉パン	マーマレード プレーンオムレツ ジャーマンポテト ミネストローネ	614	25.7	22.7		
6 (水)	牛乳	麦入りごはん	とり肉と大豆のみそいため こんさいのすまし汁	656	25.6	21.9		1-1 3-1 5-1
7 (木)	牛乳	麦入りごはん	チャーシュー豆腐 たんたんはるさめスープ チーズ	661	23.3	22.5		1-1 3-1 5-1
8 (金)	牛乳	ひじきごはん	ししゃものなんばんづけ 切干だいこんの煮つけ 葉汁グミ	689	23.3	22	かむかむ メニュー	1-1 3-1 5-1
11 (月)	牛乳	麦入りごはん	ホイコーロー たまごわかめのスープ おこめのムース	663	25.7	21.2		2-2 3-2 6-1
12 (火)	牛乳	ピザトースト	イタリアンスープ フルーツヨーグルト	628	28.2	21.3	B日課	
13 (水)	牛乳	麦入りごはん	セルフおやこどん まろやかみそ汁 みかん	661	26.9	20.4		2-2 3-2 6-1
14 (木)	牛乳	麦入りごはん	さば文化干し焼き おひたし どさんこ汁	655	28.2	19.5	B日課	
15 (金)	牛乳	さつまいも ごはん	ぶた肉の三味焼き もやしとニラのごまあえ みそ汁	611	28.6	15.6		2-2 3-2 6-1
18 (月)	牛乳	麦入りごはん	さけのねぎみそ焼き からしあえ 五目きんぴら	624	26.4	16.6		2-1 4-2 5-2
19 (火)	牛乳	☆セレクト あげパン	ゆでやさい やさいとウインナーのスープ煮 りんご	611	20.6	25.1		2-1 4-2 5-2
20 (水)	牛乳	麦入りごはん	セルフきつねどん はくさいスープ かき	653	19.5	20.2		
21 (木)	牛乳	麦入りごはん	コロッケ ポイルキャベツ みそ汁	687	22.3	22.2		2-1 4-2 5-2
22 (金)	牛乳	田西米	モロのから揚げ 切干だいこんとほうれん草のポン酢あえ 船頭鍋 なし	674	31.3	18.9	宮つ子 ランチ	
25 (月)	牛乳	麦入りごはん	ブルコギ風炒めもの トックスープ かんこくのり	679	20.2	18.8		4-1 6-2
26 (火)	牛乳	コッパン	ブルーベリージャム かんぴょうのグラタン やさしいスープ ヨーグルト	644	24.8	23.6		4-1 6-2
27 (水)	牛乳	麦入りごはん	ぶた肉のしょうが焼き ごまあえ みそ汁 オレンジ	620	28.6	14.6		
28 (木)	牛乳	麦入りごはん	おでん レンコンサラダ ぶりかけ	633	24.4	17.3		4-1 6-2
29 (金)	牛乳	和風きのこ スパゲッティ	ポテトスープ 手づくり紅茶プリン	675	27.8	23.1		

☆ 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 たんぱく質 26g 脂質 21.3g 塩分 2g

## 今月のお米は特別です!

◎田西米



9月後半から学校のまわりの田んぼが色づき、新米が収穫されました。本校でも、地域の方の田んぼをお借りして、5年生が田植えや稲刈りを体験させていただきました。そこで収穫された新米、「田西米」を11月に給食で出します。

☆ 11月22日(金)の「感謝の会」に田西米を育ててくださった大類さんも参加されます。

## 今月のとくべつな給食

- 11月8日(金)：かむかむメニュー
- 11月19日(火)：セレクト給食(あげパン)
- 11月22日(金)：宮つ子ランチ

こんだての詳細は給食だよりをみましょう。  
また、今月は秋が旬の食材がたくさん出ます。見つけてみてくださいね!



## 田西小産さつまいもが給食に!

田原西小の農園で育てたさつまいもをみんなでしゅうかくし、15日(金)にさつまいもごはんにして給食で出します!おたのしみに!

