



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		血液や筋肉をつくる食品のグループ		体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ		エネルギー源となる食品のグループ		
○ 2つのグループだけ食べた		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	g
△ 1つのグループだけ食べた		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	
× 何も食べない		豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		
↓ 毎日◎がつくようにならばがんばりましょう。		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
3 (月)	セルフまいだけごはん 牛乳 メンチカツ からしあえ レモンヨーグルト	油揚げ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう いんげん にんじん	もやし たまねぎ 枝豆 まいたけ	米 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう こんにゃく	ごま サラダ油	873 28.1
4 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の漬けこみ焼き 切干大根とほうれん草のぼん酢あえ のっぺい汁	とり肉 ぶた肉 とうふ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	米 小麦粉 さとう でんぷん さとう こんにゃく	ごま	828 35.4
5 (水)	麦入りごはん 牛乳 ひじき入り厚揚げ ナムル豚肉と厚揚げのみそ炒め	ぶた肉 厚揚げ みそ 卵	牛乳 ひじき	にら にんじん	はくさい ねぎ しょうが にんにく だけのこ しいたけ レモン	米 小麦粉 さとう	ごま サラダ油 ごま油	841 31.1
6 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のパーベキューソースかけ 小松菜とじゃこ炒めものいものこ汁 洋梨コンポート	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが にんにく りんご レモン 洋梨	米 小麦粉 さとう さといも こんにゃく	ごま油	871 37
7 (金)	米粉パン キャラメルクリーム 牛乳 ポークピカタ 粉ふきいものり風味 野菜スープ	ぶた肉 パーコン 卵	牛乳 チーズ 青のり	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン じゃがいも さとう キャラメルクリーム		752 37.1
13 (木)	【十三夜】 麦入りごはん 牛乳 さんまのかば焼き おひたし けんちん汁 月見ゼリー (洋梨と豆乳のゼリー)	さんま かつおぶし とうふ みそ 豆乳	牛乳	ほうれんそう 小まつな にんじん	もやし ごぼう しょうが はくさい だいこん 洋梨	米 小麦粉 さといも こんにゃく さとう ゼリー	サラダ油	898 30.4
14 (金)	発芽玄米入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ にんにく とうもろこし	米 発芽玄米 じゃがいも	サラダ油	827 26.3
17 (月)	わかめご飯 牛乳 さばのみそ煮 からしあえ みそ汁	さば かつおぶし みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	米 小麦粉 じゃがいも	ごま	778 30.2
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 チキンカツ ゆで野菜サラダ 豆腐の中華スープ	とり肉 卵 とうふ	牛乳 粉チーズ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし	米 小麦粉 パン粉 でんぷん	サラダ油 ごま油	821 33.3
～ 明日(19日 水曜日)は、お弁当(おにぎり)の日です。準備を忘れずに！ ～								
19 (水)	【お弁当の日 1回目】 『おにぎり』を作って持ってくる	調理前には、石けんで手を洗いましょう。ラップを使ってにぎると、衛生的に作れます。						
	【おにぎりの日】 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース みそ汁 小松菜の煮びたし りんご	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	こまつな しそ	たまねぎ だいこん えのき しめじ まいたけ りんご	じゃがいも パン粉 さとう	サラダ油	882 33.4
20 (木)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(ほっけ) ごまあえ 豚肉と野菜の煮つけ のり佃煮	ほっけ 高野豆腐 ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆	米 小麦粉 じゃがいも さとう しらたき	ごま サラダ油	824 31.5
21 (金)	ホットドック(ウインナー ポイルキャベツ マスタード&ケチャップ) 牛乳 きのこのシチュー ぶどうゼリー	ウインナー とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム	パン 小麦粉 さとう じゃがいも	マーガリン サラダ油	860 33.7
24 (月)	【おはなし給食 楽しいムーミン一家】 スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜サラダ パンケーキ オレンジ	まぐろ パーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく 枝豆	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油	835 35.5
25 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼肉 ごまあえ みそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 小麦粉 じゃがいも さとう	ごま 油	820 38.3
26 (水)	【セレクト給食】 麦入りごはん 牛乳 いそべあえ 豆腐入りかき卵汁	とうふ 卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 小まつな	キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 小麦粉 でんぷん	サラダ油	815 31.2
	【選択献立】 (主菜を選びましょう)	ハムカツ	ハム			小麦粉 パン粉	サラダ油	176 9.5
		鮭フライ	鮭			小麦粉 パン粉	サラダ油	195 15.3
27 (木)	二色丼(とりそぼろ いり卵) 牛乳 おひたし みそ汁	とり肉 卵 厚揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん しょうが ねぎ 枝豆	米 小麦粉 さとう	ごま サラダ油	871 36.8
28 (金)	【合唱コンクール】 麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜サラダ 和梨ゼリー	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ 洋梨 キャベツ 枝豆 とうもろこし マッシュルーム	米 小麦粉 小麦粉 ゼリー	マーガリン	864 30.5
31 (月)	【ハロウィン】 麦入りご飯 牛乳 モロの風味揚げ いそべあえ みそ汁 かぼちゃプリン	モロ みそ 豆乳 かつおぶし	牛乳 のり	こまつな ほうれんそう かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも でんぷん	ごま サラダ油	851 32.3

※都合により変更することがあります。



10月19日(水)は、『第1回お弁当の日～おにぎり～』です。
 家でおにぎりを作って持参してください。(牛乳・おかずは、学校で出ます)
 『第2回お弁当の日～一食分』は、12月14日(水)です。

【おはなし給食】 読書の秋！ 食欲の秋！ 食べてから読む？ 読んでから食べる？

10月24日～11月11日の『鬼怒中学校読書週間』に合わせて、今年も『おはなし給食』を実施します。
 今年は、『たのしいムーミン一家』と『銀河鉄道の夜』『黒い兄弟』にちなんだ料理が登場します。
 (鬼怒地域学校園内の小中学校の給食では、各学校の読書週間中に、『たのしいムーミン一家』にちなんだ料理が登場します。(鬼怒中は10月24日)) どうぞおたのしみに！

- 料理は物語のどんなシーンで登場するのか、本で探してみませんか。
- ①10月24日(月) たのしいムーミン一家 トーベ・ヤンソン (講談社)
 - ②11月 銀河鉄道の夜 宮沢賢治 (岩波書店)
 - ③11月 黒い兄弟 リザ・テツナー (あすなる書房)



◀10月の地産地消▶

- キャベツ 里芋
- ねぎ
- 大根(27日)
- ブロッコリー(28日)

