

今年度も『お弁当の日』を実施します。

**第1回目 10月18日(水) 『おにぎり』持参**(牛乳・おかずは給食で出ます。) テーマ:「おかずに合うおにぎりを作ろう」

第2回目 11月22日(水) 『お弁当』と『箸』持参(牛乳は給食で出ます。)

テーマ:「かみごたえのあるおかずを一品入れたお弁当を作ろう」 第3回目 12月 6日(水) 『お弁当』と『箸』持参(牛乳は給食で出ます。)

テーマ:「からだを温める食材を使ったお弁当を作ろう」





	ات ام	ん」食	べた? 印をつけよう しつかり ▲たべよう	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	レギーになる	
0	作る もに べか	る」「おも こエネル た。	レープ「おもに体の組織を らに体の調子を整える」「お レギーになる」の食品を食	血液や筋肉を つくる食品の グループ	骨や歯をつく る身体の各機 能を調節する 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	体の調子を整 える食品のグ ループ	食品の名	ー源となる ブループ	エネルギー kcal たんぱく
Ο Δ ×	1			1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群	4 群 その他の野菜 果物	5 群 米・パン・めん いも・砂糖	6 群 油脂	という
	1	↓ 毎E	∃◎がつくようにがんばりましょう。	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	%
2	(月)		麦入りごはん 牛乳 鰆(さわら)みそ焼き 豚肉と切干大根の炒め物 みそ汁	さわら ぶた肉 かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	大根 たまねぎ にんにく 枝豆	米 麦 じゃがいも さとう	ごま サラダ油	816 32.2 <sub>21.4%</sub>
3	(火)		麦入りごはん セルフまいたけごはん 牛乳 メンチカツ ゆで野菜サラダ レモンヨーグル ト	ぶた肉 大豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん いんげん	まいたけ 枝豆 キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	米 麦 パン粉 さとう でんぷん こんにゃく	サラダ油	869 27.2 <sub>26.1%</sub>
4	(水)		【十五夜】 麦入りごはん 牛乳 さんま塩焼き 大根おろし からしあえ 味噌けんちん汁 月見ゼリー	さんま とうふ みそ かつおぶし	牛乳	小松菜にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 麦 里芋 ゼリー こんにゃく	ごま サラダ油	849 30.8 <sub>26.4%</sub>
5	(木)		麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬焼 おひたし 厚揚げの辛味炒め	とり肉 ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 小ねぎ	キャベツ もやし しょうが えのきたけ	米 麦 さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	850 33.7 29.8%
6	(金)		【先生の夢の給食 永井先生】 ココア揚げパン 牛乳 厚焼き卵 磯辺あえ わんたんスープ 雪見大福	卵 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう 小松菜 にんじん	キャベツ もやし ねぎ	米 麦 ワンタン河 さとう	サラダ油	842 28.1 31.1%
12	(木)		麦入りごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソー  スかけ 小松菜じゃこ炒め いものこ汁 オレ  ンジ	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	ねき しょうか にんにく りんご レモン	米 麦 さとう こんにゃく	こま油	843 37.1 <sub>26.1%</sub>
13	(金)		麦入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 サラダ	とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく 枝豆 とうもろこし	米 麦 じゃがいも	サラダ油	819 26.1 22.5%
16	(月)		麦ごはん 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ おひたし 炒り豆腐	とうぶ ぶた肉 かつおぶし 黒豆 金時豆 手亡豆 大豆	牛乳	ほつれんそつ にんじん かぽちゃ	キャベツ 枝豆 もやし たまねぎ 干ししいたけ	米 麦パン粉 小麦粉 さとう	サラダ油	89 <i>7</i> 31.1 27.6%
17	(火)		麦入りごはん 牛乳 さばゆずみそ煮 からしあえ 五目きんぴら	さば さつまあげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい ごぼう もやし だいこん	米 麦 さとう こんにゃく	ごま サラダ油	842 29.7 26.6%
			~ 明日(18日 水曜日)は、お弁当(おにぎり)の日です。 準備を忘れずに! ~							
18								*	よくかんで 味わっ て 食べましょう。	
	(JL)		【第1回お弁当の日 & カミカミ献立の日】 『おにぎり』を作って持ってくる		石けんで手を洗いる てにぎると、衛生的に			*		
	(水)				とにきると、衛生的 牛乳	<b>こ作れます。</b> ほうれんそう 小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう しょうが かんびょう	米 じゃがいも でんぶん こんにゃく	て 食べましょう ごま ごま油 サラダ油	458 29.7 43.0%
19			『おにぎり』を作って持ってくる 牛乳 鶏肉のから揚げ ナムル	<b>ラップを使っ</b> とり肉 ぶた肉	てにぎると、衛生的	<b>こ作れます。</b> ほうれんそう 小松菜	もやし ごぼう しょうが	じゃがいも でんぶん こんにゃく 米 麦 じゃがいも さとう	て 食べましょう ごま ごま油	<b>5.</b> 458 29.7
19	(木)		『おにぎり』を作って持ってくる 牛乳 鶏肉のから揚げ ナムル 田舎汁 カットりんご 麦入りごはん 牛乳 焼魚(ほっけ) ごまあ	ラップを使った とり肉 ふた肉 とうふ みそ かつおぶし ほっけ ぶた肉 高野豆腐	生乳 牛乳	にうれんそう い松菜 にんじん い松菜	もやし ごぼう しょうが かんぴょう キャベツ たまねぎ	じゃがいも でんぶん こんにゃく 米 麦 じゃがいも さとう しらたき パン	て 食べましょう ごま ごま油 サラダ油	458 29.7 43.0% 817 30.4
	(木)		『おにぎり』を作って持ってくる 中乳 鶏肉のから揚げ ナムル 田舎汁 カットりんご 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 ホットドック (パン ソーセージ ボイルキャ	ラップを使った とり肉 ふた肉 とうふ みそ かつおぶし ほっけ ぶた肉 高野豆腐	中乳 中乳 中乳 のり	にかじん  にんじん	もやし ごぼう しょうが かんびょう キャベツ たまねぎ 枝豆 キャベツ えのき たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん こんにゃく 米 麦 じゃがいも さとうだき パン ルとがいも	て 食べましょう  ごま ごま油 サラダ油  ごす サラダ油  サラダ油	817 30.4 20.0% 817 30.4 20.0% 811 33.7 37.6% 844 36.8 29.1%
20	(木) (金)		『おにぎり』を作って持ってくる 中乳 鶏肉のから揚げ ナムル田舎汁 カットりんご まるえ 豚肉と野菜の煮つけ のり佃煮 ボットドック (パン ソーセージ ボイルキャベツ) 牛乳 きのこのシチュースパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜	クップを使って とり肉 ぶたっか。 みそ かつおぶし ほったちぬ 高野豆腐 ソーセージ りとり肉	本乳       中乳       中乳       中乳       中乳       中乳       大門       中乳       大ーズ	にかれます。  はつれんそう かな にんじん かな にんじん がセリ	もしかだいから ししがよう キャまな キャまな キャまな ・ ベッぎ ・ ベッジョン ・ ボッション ・ ボッシ ・ ボー ・ ボッシ ・ ボッシ ・ ボー	じゃがいも でんぶん こんにゃく 米 麦 じさとううき リバン表がいも しらアントルじゃとう シートン ボールでする ボーンと ボーンを ボールで ボールで ボールで ボールで ボールで ボールで ボールで ボールで	て食べましょう  ごま ごま油 サラダ油  サラダ油  サラダ油  オリーブオイル	458 29.7 43.0% 81.7 30.4 20.0% 81.1 33.7 37.6% 844 36.8
20 23 24	(木) (金)		『おにぎり』を作って持ってくる 中乳 鶏肉のから揚げ ナムル田舎汁 カットりんご 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 ホットドック (パン ソーセージ ボイルキャベツ) 牛乳 きのこのシチュー スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜サラダ ヨーグルト 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが ごまあ	クップを使う とり内内 ぶたうの内の ぶたうつかけり 高野 マセカウ マシー マック マック マック マック アック アック アック アック アック アック アック アック アック ア	本乳       中乳       中乳       中乳       中乳       中乳       ボーフ       アープルト       中乳       イープルト       中乳       イープルト       中乳       イープルト       中乳       イープルト       中乳	にかいた にんじん パセリ トマト にんじん プロッコリー ほうれんそう にんじん	もししかがいまう キャまな キャまな キャまな キャまなコルーム た枝豆 キャまなコルーム たまのもの たたマッシュぎく たたした マッシュぎく たたした マッシュぎく たたり たいので、 とった。 とった。 とった。 とった。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。	じゃがいもでんぶん く 米 じさしらン 表 いうしき かいしち と と らン 表 がう き がい し さとと がった ま がった ま がった ま がった ま がい も 米 ス 小 じ さと 来 かい も 米 表 ま る さい か さとう と ま か と き る さい か さとう	て 食べましょう  ごま ごま油 サラダ油  ごま グ油  サラダ油  サラダ油  オリーブオイル サラダ油  ごま	458 29.7 43.0% 817 30.4 20.0% 811 33.7 37.6% 844 36.8 29.1% 817 38.2
20 23 24 25	(木) (金) (月) (火)		『おにぎり』を作って持ってくる 中乳 鶏肉のから揚げ ナムル田舎汁 カットりんご 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 ボットドック (パン ソーセージ ボイルキャベツ) 牛乳 きのこのシチュー スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜サラダ ヨーグルト 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが ごまあえ みそ汁	クッマを使う との肉肉 みと かだうかがい はいまで はいました できる かいし できる かいし できる できる できる できる アーク できる アーク できる かい さい ままが かい できる かい かい かい さい ままが かい きょう かい ままが かい きょう かい ままが しょう ままが しょう かい ままが しょう かい ままが しょう	中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 ボラコー クルト 中乳 かめ 中乳 ウン 中乳 り 中乳 り ウ ト り り り り り り り り り り り り り り り り り	にかれます。  にうれんそう  い松葉 にんじん  い松葉 にんじん  にんじん  パセリ  トマト にんじん  アマト にんじん フロッコ  こうれんそう にんじん と こうれんそう にんじん こうれんそう にんじん	もしかない またし かまか かまた で からび かんび かんび かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっか	じでんぷに、 麦がいも く	て 食べましょう  ごま ごま油 サラダ油  ごま グ油  サラダ油  サラダ油  オリーブオイル サラダ油  ごま グ油	817 30.4 20.0% 811 33.7 37.6% 844 36.8 29.1% 817 38.2 21.3% 828 32
20 23 24 25	(木) (金) (月) (火) (水) (木)		『おにぎり』を作って持ってくる 中乳 鶏肉のから揚げ ナムル田舎汁 カットりんご 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 ホットドック (パン ソーセージ ボイルキャベツ) 牛乳 きのこのシチュー スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜サラダ ヨーグルト 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが ごまあえ みそ汁 麦入りごはん 牛乳 あじのパセリ風味フライ春雨サラダ ひじきのいり煮 二色丼(いり卵 とりそぼろ) 牛乳 おひた	フィアを使う の内内 かい	中 乳 中 乳 ア カ キ 乳 ア カ ト 乳 ト キ 乳 ア カ ト 乳 ト ト 乳 ト ト 乳 ト ト 乳 ト ト 乳 ト ト 乳 ウ カ カ ト 乳 ウ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	にかれます。  にうれんそう い松葉 にんじん パセリ  トでもいって にんじん パセリ  トでもいって にんじん パセリ  トでもののでする にんだせ  にんじん パセリ  こうれんそう にんじて こうれんそう にんじて こうれんそう にんじて こうれんそう にんじん アウト にんじん アウト にんじん アマト	もしかは、 もしかは、 しがは、 しがは、 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 では、 である。 である。 では、 でいる。 でい。 でいる。	じでこん ** じさしパッじさ ** パさく ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	て 食べましょう	844 817 30.4 20.0% 811 33.7 37.6% 844 36.8 29.1% 817 38.2 21.3% 829.1% 829.1% 83.2 21.3% 829.1% 83.2 21.3% 83.2 21.3% 84.2 21.3% 86.9 29.8% 865 30.5 26.2%
20 23 24 25 26 27	(木) (金) (月) (火) (水) (木)		「おにぎり」を作って持ってくる 中乳 鶏肉のから揚げ ナムル田舎汁 カットりんご 表入りごはん 牛乳 焼魚(ほっけ) ごまあえ 豚肉と野菜の煮つけ のり佃煮 ボットドック (パン ソーセージ ボイルキャベツ) 牛乳 きのこのシチュー スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜サラダ ヨーグルト 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが ごまあえ みそ汁 表入りごはん 牛乳 あじのパセリ風味フライ香雨サラダ ひじきのいり煮 二色丼(いり卵 とりそぼろ) 牛乳 おひたし みそ汁 (学習発表会・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	「フィアを使うない。」 フィアを使う かい	中 乳 中 乳 で か り か り か り か り か り か り か り か り か り か	にかれます。  田	もしかなされた。 もしかはツライン でに枝 キたしに手枝し キ大し枝 キたマ たに枝 キたしに手枝し キスタッ まん豆 マまよんヤ豆モ ヤ根ょ豆 ヤまっか グーベ おっかん ツッぎっかい ツッカー グーグ がん カー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー	じでんぷん く 米 じさしらい 表 いっとらい 表 いっとらい 表 いっとらい 表 がったき いっとう 大	て 食べましょう	844 30,4 20,7 43,0% 811 33,7 37,6% 844 36,8 29,1% 817 38,2 21,3% 828 32,2 21,3% 872 23,1% 872 23,1% 873 873 873 873 873 873 873 873
20 23 24 25 26 27	(木)       (金)       (月)       (水)       (木)       (金)       (月)		「おにぎり」を作って持ってくる 中乳 鶏肉のから揚げ ナムル田舎汁 カットりんご 表入りごはん 牛乳 焼魚(ほっけ) ごまあえ 豚肉と野菜の煮つけ のり佃煮 ボットドック (パン ソーセージ ボイルキャベツ) 牛乳 きのこのシチュー スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜サラダ ヨーグルト 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが ごまあえ みそ汁 表入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが ごまあえ みそ汁 こ色丼(いり卵 とりそぼろ) 牛乳 おひたし みそ汁 「学習発表会・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 【1年生:冒険活動のため給食無し】麦入りご飯 牛乳 五目煮豆 モロの和風マリ	ラッスを使う の内へ スター マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ	中     中       中     平       中     里       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中     日       中<	で作れます。  にうれんそう かん でんしん がない かんじん がない かんじん がない かんじん がったん じん がったん じんじゅう かんじゅう かんしゃ ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	もしかないます。 もしかはマツぎ では、 すたしに です。 では、	じでこん ** じさしパルじさ ** ボッセ ** ボッ	て 食べましょう	844 30.4 20.7 43.0% 811 33.7 37.6% 844 36.8 29.1% 817 38.2 21.3% 828 32.2 23.1% 872 36.9 29.8% 865 30.5 26.2% 810 34.2

- % 中学校生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:820kcal たんぱく質:30g 脂質:摂取エネルギー全体の25% $\sim$ 30%

## 予告【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30日~11月10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、『**せかいいちおいしいスープ**(民話)』と『**精霊の守り人**』『**闇の守り人**』にちなんだ料理が登

(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、『**せかいいちおいしいスープ**(民話)』にちなんだ料理が登場します。) 『**おはなし給食**』は、11月に実施します。どうぞおたのしみに!

≪10月の地産地消

●平石地区の野菜 キャベツ トマト

ねぎ ピーマン 大根(26日)

