



平成29年 10月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校



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」



「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
◎ 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		骨や歯をつくる身体各機能の調節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		kcal
○ 2つのグループだけ食べた		1. 群		2. 群		3. 群		たんぱく質
△ 1つのグループだけ食べた		魚・肉・卵		牛乳・乳製品		その他の野菜		炭水化物
× 何も食べない		豆・豆製品		小魚・海藻		果物		脂質
↓ 毎日◎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)		%
2 (月)	麦入りごはん 牛乳 鯖(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 21.4%
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 でんぶん こんにゃく	サラダ油	869 27.2 26.1%
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 26.4%
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 えのきだけ	米 麦 さとう でんぶん	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	ねぎ しょうが にんにく りんご レモン	米 麦 さとう こんにゃく	ごま油	843 37.1 26.1%
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	とうふ ぶた肉 かつおぶし 黒豆 金時豆 手むき大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	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	897 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 (水)	【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	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	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 かんぴょう	じゃがいも でんぶん こんにゃく	ごま ごま油 サラダ油	458 29.7 43.0%
19 (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 ぶた肉 高野豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆	米 麦 じゃがいも さとう しらすだき	ごま サラダ油	817 30.4 20.0%
20 (金)	ホットドッグ(パン ソーセージ ボイルキャベツ) 牛乳 きこのシチュー	ソーセージ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ えのき たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃがいも さとう	サラダ油 マーガリン	811 33.7 37.6%
23 (月)	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	まぐろ パーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん フロッコリー	たまねぎ にんにく 枝豆	米 麦 スパゲティ 小麦粉 じゃがいも	オリーブオイル サラダ油	844 36.8 29.1%
24 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが 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 ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも さとう	ごま サラダ油	817 38.2 21.3%
25 (水)	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	あじ 卵 さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ 枝豆 レモン	米 麦 小麦粉 パン粉 はるさめ さとう こんにゃく	サラダ油	828 32 23.1%
26 (木)	二色丼(いり卵 とりそぼろ) 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 大根 ねぎ しょうが 枝豆	米 麦 さとう	ごま サラダ油	872 36.9 29.8%
27 (金)	【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	ぶた肉	牛乳	フロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ 枝豆 マッシュルーム とうもろこし	米 麦 小麦粉 ゼリー	サラダ油	865 30.5 26.2%
30 (月)	【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 モロの和風マリネ ごまあえ	モロ さつまあげ ぶた肉 大豆	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう	米 麦 でんぶん さとう こんにゃく	サラダ油	810 34.2 21.5%
31 (火)	【ハロウィン】 【1年生:冒険活動のため給食無し】 チキン照り焼きサンド(チキン照り焼き キャベツカレーソース) 牛乳 ポテトスープ かぼちゃプリン	とり肉 パーコン 豆乳	牛乳	パセリ にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	サラダ油	786 31.7 31.9%



※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 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%~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、『せか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、『せか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)

