



令和5年10月 こんだてよていひょう

宇都宮市立清原中央小学校



あさ た
朝ごはんをまいにち食べましょう。

しょくじ まえ て あら
食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質 (g) 食塩相 当量 (g)	おもな材料				
◎ 3つのグループ「 からだ 体をつくる」「 からだ おもに体の調子を整える」 「 からだ おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。					おもにエネルギーの もとになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える		
2月			セルフビビンバどん マカロニスープ ヨーグルト	660 26.7 16.4 1.9	こめ あぶら ごま マカロニ	むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	にんにく ほうれんそう ブロッコリー コーン	にんじん もやし たまねぎ パセリ
3火			マグロカツ おひたし さといものちゅうかに	647 31.4 15.8 1.7	こめ さといも こんにゃく	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう まぐろ かつおぶし ぶたにく	こまつな にんじん にんにく	はくさい しょうが
4水			きりぼしだいこんのナムル なし	671 26.7 21.1 2.1	スパゲティ ルウ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん なし
5木			ミートオムレツ ジャーマンポテト はくさいスープ	726 26.6 31.1 2.4	パン あぶら はるさめ	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ オムレツ ベーコン とりにく	たまねぎ こまつな たけのこ にんじん	パセリ しいたけ はくさい
6金			めのあいごデー こんにゃくサラダ めのあいごデーゼリー	663 19.1 16.5 2.1	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン
9月	あきやすみ								
10火	あきやすみ								
11水	あきやすみ								
12木			かぼちゃのシチュー ゆでやさい こくさんレモンゼリー	661 25.6 22.0 2.1	パン マーガリン	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム チーズ	にんじん たまねぎ コーン	かぼちゃ パセリ ブロッコリー
13金			あつやきたまご もやしとにらのごまあえ ぐたくさんみそしる	650 26.0 17.4 2.7	こめ こんにゃく じゃがいも ごま	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ みそ	まいだけ いんげん もやし こまつな	にんじん えだまめ にら
16月			とりにくのつけこみやき キャベツとわかめのすのもの まろやかみそしる	659 23.3 21.7 2.2	こめ ごま あぶら	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	ねぎ キャベツ だいこん こまつな たまねぎ	にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ
17火			モロのわふうマリネ いそべあえ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	624 26.9 16.0 2.2	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう モロ のり ぶたにく さつまあげ	たまねぎ キャベツ しょうが きりぼしだいこん	ほうれんそう にんにく にんじん いんげん
18水			ハンバーグきのこソース むしやさい (ノンエッグマヨネーズ) ほうれんそうのみそしる	664 25.4 20.0 2.1	こめ さとう マヨネーズ	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	だいこん えのき はくさい かぼちゃ	しめじ まいだけ にんじん ブロッコリー
19木			とりにくのケチャップあえ ナムル やさいスープ りんご はちみつ	718 23.3 27.8 2.1	パン あぶら はちみつ	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ほうれんそう にんじん こまつな りんご	もやし たまねぎ キャベツ
20金			いわしのかばやき こまつなのびたし かんぴょうのたまごとじり	668 25.9 22.3 1.7	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ たまご みそ	しょうが にんじん ねぎ	こまつな かんぴょう ほうれんそう
23月			ひじきサラダ ヨーグルト	718 23.3 21.4 2.0	こめ あぶら ルウ	むぎ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン	にんじん トマトピューレ キャベツ
24火			ぶたにくのしょうがいため ごまあえ よしのじり	638 28.4 18.4 1.7	こめ ごま さといも	ごこくまい さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ もやし だいこん しょうが	ほうれんそう にんじん こまつな
25水			やきざかな なまあげのからみいため しおこんぶあえ	669 31.1 23.5 2.2	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ なまあげ こんぶ	えのき しょうが はくさい レモンじり	にんじん こねぎ きゅうり だいこん
26木			スパゲティナポリタン わかめいりゆでやさい チョコクリーム	670 25.2 26.7 2.3	こめ あぶら チョコクリーム	こむぎこ スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	にんじん ピーマン こまつな
27金			いかのてんぷら さっぱりあえ みそけんちんじり	698 23.8 22.8 2.4	こめ ささげ ごま さといも	もちごめ くり こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう いか とうふ のり みそ	こまつな だいこん ごぼう	キャベツ にんじん はくさい
30月			やきにく やさしいため わかめのみそしる	657 26.0 23.5 2.3	こめ さとう かたくりこ	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	にんにく キャベツ しいたけ だいこん	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ
31火			かぼちゃコロッケ はるさめサラダ とんじる パンプキンパバロア	778 22.9 26.00 2.0	こめ コロッケ あぶら さといも	むぎ はるさめ ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にら キャベツ ごぼう	にんじん だいこん ねぎ

◆◆ 10月平均栄養量 (中学年) ◆◆
エネルギー：675kcal、たんぱく質：25.6g、
脂質：21.6g、食塩相当量：2.1g
◆◆ 摂取基準 (中学年) ◆◆
エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g~32.5g、
脂質：14.4~21.7g、食塩相当量：2.0g
★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

10/30

おはなしきゅうしょく

こんげつ はじ どくしょげっかん あ ほん
今月は、10月27日(金)から始まる「読書月間」に合わせて、本に
とうじょう りようり さいげん おこな
登場する料理を再現する「おはなしきゅうしょく」を行います。

えほん
絵本「はしれ！やきにくくん」に出てくるメニューが登場します。当日は図書委員会の
みなさんから、本の読み聞かせの放送があります！おたのしみに～！

