

11月11日(火)は「おにぎりの日」です!

「おにぎり」を家で作って持ってきましょう。

おかず・牛乳・箸は給食で出ます。

おにぎりを作る前には、せっけんでいいねに手を洗いましょう。

よいしせい
たべよう

清原地域学校園



ひ つ け	よ う び	こ ん だ て め い		エ ネ ル ギ ー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質 (g) 食塩相当 量(g)	おもにエネルギーのも とになる		おもな材料 さいりょう あかし とちぎけんさん しょうきさい 赤字は栃木県産の食材です		からだ 体をつくる	からだ ちゅうりょう との 体の調子を整える	
		ぶん か ひ 文化の日									
3	月										
4	火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	あげぎょうざ ひじきサラダ チャーシュー豆腐	697 24.2 23.7 1.7	こめ あぶら かたくりこ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ	キャベツ コーン もやし しいたけ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	
5	水	 わかめごはん	 ぎゅうにゅう	やきざかな ごまあえ いなかじり	589 26.6 15.4 1.6	こめ さとう じゃがいも こんにやく	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば どうふ	ほうれんそう とりこ みそ	にんじん かんぴょう ごぼう	
6	木	 ミートソーススパゲティ	 ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	630 26.0 19 2.4	スパゲティ こめ ごま	あぶら	ぎゅうにゅう だいす かいそう	ぶたにく チーズ	にんじん しょうが トマト コーン	
7	金	 きのこカレー	 ぎゅうにゅう	はくさいスープ チーズ	696 22.7 21.4 3.1	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ミートボール	ぶたにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム しいたけ はくさい	
10	月	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき やさいのにんにくしょうゆあえ さつまじり	607 29.5 17.1 1.1	こめ あぶら こんにやく	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	
11	火	 おにぎりの日	 ぎゅうにゅう	とりこのかりんあげ しおこんぶあえ にらとくさいのみそしる	448 23.0 28.4 1.9	あぶら かたくりこ ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう こんにぶ あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん はくさい	にんじん にら	
12	水	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとなまあげのみそいため かんぴょうのたまごとしる ヨーグルト	679 26.1 21.8 1.7	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ たまご ヨーグルト	キャベツ だいた にら ねぎ	にんじん しいたけ かんぴょう ほうれんそう	
13	木	 こめこパン	 ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ゆでやさいサラダ とちあいかジャム	577 26.6 18.8 2.1	こめこパン じゃがいも さとう	ジャム あぶら	ぎゅうにゅう だいす	ぶたにく チーズ	たまねぎ グリーンピース もやし	
14	金	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ハンバーグ ゆでやさい (ノンエッグマヨネーズ) こんさいのみそしる	612 23.9 16.8 2.0	こめ こんにやく さとう	さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ	ハンバーグ	キャベツ ブロッコリー ごぼう	
17	月	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	とりこにくのこうみやき からしあえ いものこじる	635 23.0 18.8 1.9	こめ ごま こんにやく	むぎ さといも	ぎゅうにゅう とりこ どうふ みそ のり	ほうれんそう もやし ねぎ	にんじん はくさい こまつな	
18	火	 ぎょうざめし	 ぎゅうにゅう	はるまき ハンサンスウ こまつなとどうふのスープ	687 19.4 28.2 2.6	こめ あぶら	さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ	かんぴょう にら にんじん こまつな	しいたけ キャベツ もやし	
19	水	 けんちんうどん	 ぎゅうにゅう	【しょうかくさい】 ちくわのいそべあげ みかん	520 20.4 16.4 3.1	うどん あぶら	こんにやく こめこ	ぎゅうにゅう ちくわ	とりこ あおのり	だいこん ごぼう みかん	
20	木	 ピザトースト	 ぎゅうにゅう	ミートボールとやさいのかれーに マスカットゼリー	673 27.6 24.7 2.7	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ツナ ミートボール	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	
21	金	 ごこくごはん	 ぎゅうにゅう	【わしよくのひ こんだて】 さわらのむぎみそつけ おひたし ごもくじり	649 26.9 17.0 2.4	ごこくまい あぶら ごま	こんにやく さとう さといも	ぎゅうにゅう さとう どうふ	さわら	ほうれんそう にんじん だいこん	
24	月										
25	火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	あつやきたまご きりぼしだいこんとこまつなのポンすあえ ぶたにくとやさいのうまに	631 22.3 15.8 1.8	こめ あぶら ごま	むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまご ぶたにく	きりぼしだいこん ごぼう いんげん たまねぎ	
26	水	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	【みやこランチ】 とりこにくだいすのみそいため ざわにわん かき	703 27.7 24.2 1.8	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	とりこ みそ	しいたけ だいた ごぼう ねぎ かき	
27	木	 コッペパン	 ぎゅうにゅう	さつまいものシチュー ゆでやさいサラダ アゼロゼリー	738 23.5 28.5 2.2	パン あぶら	さつまいも こめこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	とりこ チーズ	にんじん パセリ もやし	
28	金	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	さかなのこめこうじづけ はくさいキムチ だいこんのちゅうかに なつとう	683 31.2 19.9 2.2	こめ さといも さとう	むぎ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく	ミナミカマス なつとう	はくさい しょうが だいこん	

◆◆ 11月平均栄養量 (中学年)

エネルギー: 636kcal, たんぱく質: 25.0g, 脂質: 20.8g, 食塩相当量: 2.1

◆◆ 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。

おはなしきゅうしょく

11月7日は、「おはなしきゅうしょく」を行います。

絵本「ほししいたけ ほしほあたけ」に出てくるきのおを使った

メニューが登場! 当日は図書委員のみなさんから本の読み聞

かせの放送もあります。どうぞおたのしみに!



11月の宮っ子ランチ

今月の宮っ子ランチは、11月に旬をむかえる「しいたけ」や「柿」を使った献立

です。普段の給食では、乾燥しいたけを使うことが多いのですが、今回の宮っ子ランチ

では、旬の「生しいたけ」を使用する予定です。生しいたけのみずみずしくふんわりと

した食感やうま味を味わってください。そして、秋の果物の代表の一つである「柿」は、

風邪などを予防してくれるビタミンをたくさん含んでいます。また、おなかの調子も整

える食物繊維も豊富です。

秋の味覚はほかにたくさんありますので、旬の時期に味わってみるのもいいですね。