宇都宮市立錦小学校

10月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

	ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか 血やにくになる	みどり 体の調子を整える	きいろ 力や熱のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) しょくえん(mg)
ほ	1 水			【おにぎりのひ】 おにぎり ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき からしあえ まろやかみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう こまつな	ごま さとう こんにゃく	601 25.9 16.7 2.1
ほ	2 木			【とう(10)ふ(2)のひ】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ バンサンスウ マーボーどうふ	ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	564 17.2 15.3 1.8
	3 金			とりそぼろどん ぎゅうにゅう いなかじる	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	640 24.8 19 1.9
ほ	6 月			【じゅうごやこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ごまあえ みそけんちんじる おつきみクレープ	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく さといも あぶら クレープ	680 30.6 18 2.3
ほ	7 火			【おはしのマナー のりをまく・まめをつまむ】 むぎいりごはん あじのり ぎゅうにゅう ハムカツ ボイルキャベツ(ソース) ひじきとだいずのいりに	ぎゅうにゅう ハムカツ さつまあげ ひじき だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	649 25 18.8 2
	8 水			コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ ミートボールとやさいのカレーに	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー	パン りんごジャム じゃがいも あぶら さとう	666 25.2 21.3 2.6
ほ	9 木			【きのこのひこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ(わふうキノコソース) とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	だいこん しめじ えのきたけ まいたけ しそ ほうれんそう	こめ むぎ さとう	619 25.5 19.2 1.9
ほ	10 金			【めのあいごデーこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういためもの こまつなととうふのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ こまつな	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	596 22.5 17.8 1.7
	13 月	秋休み(あきやすみ)						
	14 火							
	15 水							
	16 木			スパゲティー にくみそソース ぎゅうにゅう さっぱりサラダ マンゴーアセロラゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ゼリー	687 25.1 23.2 2.4
ほ	17 金			【すききらいこんだて―さかな―】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのわふうマリネ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの いそべあえ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく のり	たまねぎ にんにく にんじん だいこん こまつな キャベツ えだまめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	611 25.3 16.3 1.9
ほ	20 月			【おはしのマナー やきそばをはさむ】 セルフやきそばサンド ぎゅうにゅう ポークシューマイ ナムル	ぶたにく いか ぎゅうにゅう シューマイ	キャベツ たまねぎ にんじん のり ほうれんそう もやし	コッペパン めん あぶら ごまあぶら ごま	596 23.3 23.5 2.2
ほ	21 火			【みやっこランチ―しいたけ―】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ なまあげのからみいため おひたし	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ ぶたにく	えのきたけ しいたけ にんじん しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	633 26.1 21.4 3.1
	22 水			【はやがえりこんだて】 むぎいりごはん ポークカレー ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	636 20 19.2 1.9
ほ	23 木			【おはしのマナー とうふをすくう】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい ちゅうかスープ とうにゅうとココアのデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ たけのこ こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら	602 23.7 14.3 2.1
	24 金			にしょくどん(とりにく・たまご) ぎゅうにゅう こんさいのすましじる	たまご とりにく ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	654 26.7 22.1 2.1
ほ	27 月			【おはしのマナー ごはんをあつめる】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ ごま さとう さといも でんぷん	629 23.9 19.8 1.8
	28 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん とうふとふんわりたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	635 25 22.8 2.1
	29 水			【おはなしきゅうしょく】 ピクニックピラフ ぎゅうにゅう チキンポトフ グリグラサラダ かぼちゃプリン	とりにく ぎゅうにゅう サラダチーズ	コーン グリンピース あかピーマン にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん ブロッコリー	こめ むぎ マーガリン じゃがいも プリン	684 24.8 24.1 2.2
ほ	30 木			【おはしのマナー たまごやきをきる・ごはんをまぜる】 セルフまいたけごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご もやしとニラのごまあえ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう たまごやき	まいたけ にんじん えだまめ もやし にら	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	599 23.9 17.5 1.6
ほ	31 金			【ハロウィンこんだて】 コッペパン はちみつジャム ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー ゆでやさい ハロウィンデザート	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ もやし キャベツ	コッペパン はちみつ こむぎこ マーガリン なまくクリーム あぶら	652 24.8 21.7 2.2

今月の目当て　栄養について知り，バランスよく食べよう！

9月29日 本と仲良し給食

給食(きゅうしょく)のにでてくる物語(ものがたり)はこちらです。
ぐりとぐらシリーズ3作品(さくひん)、「ぐりとぐらのかいすいよく」、「ぐりとぐらとくるりくら」「ぐりとぐらとすみれちゃん」より献立(こんだて)を作成(さくせい)しました！

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	**632**	**24.5**	**19.6**	**2.1**
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5～32.5	14.4～21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】
錦小で9月16日に給食用食材である「精白米」の放射性物質検査を行ったところ、 放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。