



# 給食献立予定表

今月の給食目標

感謝の気持ちで食事をしよう



日付	こんだてめい	kcal タバコ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
2月	麦入りごはん 牛乳	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ポテトとお米のささみカツ	23.5	とりにく		じゃがいも こめ あぶら
	おひたし 里芋の中華煮	18.2	かつおぶし ぶたにく	こまつな もやし にんじん	さといも こんにやく あぶら
3火	ビスキュイパン 牛乳	631	ぎゅうにゅう たまご		こめこパン さとう ごま マーガリン ホットケーキミックス
	チリコンカン	26.8	だいず きゅうにく ぶたにく ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト グリンピース	ワイン あぶら チリソース
	ゆで野菜	30.0		にんじん コーン ブロッコリー	
4水	麦入りごはん 牛乳	642	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	秋刀魚のかぼすレモン煮	23.6	さんま	かぼす レモン	しょうゆ さけ さとう
	小松菜と豆腐のスープ きんぴら	21.3	とうふ わかめ さつまあげ	にんじん いんげん ごぼう こまつな たまねぎ しいたけ	こんにやく
5木	麦入りごはん 牛乳	684	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	豚肉の味噌漬焼き	26.4	ぶたにく みそ	しょうが	さとう しょうゆ さけ
	ごま酢あえ 五目煮豆	22.2	だいず こんぶ ちくわ	かんぴょう にんじん キャベツ コーン ごぼう	さとう す ごま こんにやく
6金	キャロットライス 牛乳	647	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ パター
	大豆いりキーマカレー	21.5	だいず ヨーグルト きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	ルウ ワイン パター
	ほうれん草ののりいっぱいサラダ ブルーベリーゼリー	17.7	のり	ほうれんそう もやし にんじん	ブルーベリーゼリー
10/10は、目の愛護デーです。学校園共通で、目の健康に欠かせない、ビタミンAやB群やアントシアニンが多い献立を取り入れてます。					
10月7日～10月11日は秋休みです。					
12木	麦入りごはん 牛乳	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	揚げロール餃子	24.1			ぎょうざロール あぶら
	春雨サラダ 麻婆豆腐	19.8	ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん もやし たらねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	はるさめ ごまあぶら さとう てんぷん さけ
13金	麦入りごはん 牛乳	667	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフ豚丼 厚焼き卵	23.9	ぶたにく たまご えだまめ	たまねぎ ねぎ にんじん	しらたき さとう あぶら
	おひたし	20.1		こまつな にんじん キャベツ	ごま
16月	酢飯 牛乳	656	ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう す
	手巻き寿司の具 のり	24.8	チーズ かにかまのり	きゅうり	
	豚汁	18.1	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	さといも こんにやく あぶら
17火	ソフトフランスパン (マーガリン)	659			ソフトフランスパン マーガリン
	ジビエクロック 牛乳	22.2	しかにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ じゃがいも あぶら
	フレンチサラダ ミネストローネ	27.6	ベーコン	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー クミン たまねぎ しめじ セロリ トマト	こめこマカロニ じゃがいも
18水	麦入りごはん 牛乳	682	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハヤシライス	20.3	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こめこ ルウ
	ゆで野菜 オレンジ	20.7	わかめ	キャベツ こまつな にんじん オレンジ	

## 保護者の皆様へ 学校給食における食材費の補助について

昨年より続く物価高騰のため、宇都宮市教育委員会により「学校給食等支援事業」が実施され、9月に学校に補助金が交付されました。(児童1人当たり 低学年：3,480円、中学年：3,560円、高学年：3,640円)  
この補助金を活用し、9月分の給食費は児童1人当たり1,700円を通常金額より減額して徴収させていただきました。  
残りの補助金につきましては、不足する食材費に充てさせていただきます、  
今後もバランスの良い学校給食を提供して参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

19 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 	637	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
	さばのネギみそ焼き	28.2	さば みそ	ねぎ しょうが		さけ さとう
	いそべ あ 磯辺和え ひじきの炒り煮	18.8	のり ひじき さつまあげ あぶらあげ とりにく	にんじん グリンピース		こんにやく さとう
20 金 お弁当の日	ぎゅうにゅう 牛乳 	631	ぎゅうにゅう			(おにぎりを持参してください)
	タンドリーチキン	29.6	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		
	おひたし とうにゅうい 豆乳入りみそ汁	19.0	あぶらあげ とうにゅう みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう わさび こまつな		ごまあぶら こんにやく
23 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 	646	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
	て 照り焼きハンバーグ 	25.3	ハンバーグ			みりん しょうゆ さけ さとう
	ゆで野菜 みそ汁	20.1	とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん こまつな		
24 火	バターロール (マーメイドジャム)	666				バターロール マーメイドジャム
	あじのチーズ焼き ぎゅうにゅう 牛乳	27.5	あじ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ		ケチャップ
	カレースープ ゆでやさい	27.6	レンズめめ ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ		こめこパスタ じゃがいも
25 水	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	673	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
	ふみたもの ブルコギ風炒め物 ミニフィッシュ	29.0	ぶたにく ミニフィッシュ	にんじん いら たまねぎ だいずもやし		みりんごま さとう ごまあぶら
	ちんげんさい とうふ 青梗菜と豆腐のかき玉スープ	21.5	とうふ たまご わかめ	にんじん		
26 木	りせきはん ぎゅうにゅう 粟赤飯 牛乳	627	ぎゅうにゅう			もちごめくり こめ ささげ
	いかのてんぷら さっぱりあえ	22.8	いか のり	こまつな キャベツ		こむぎこ あぶら す
	みそけんちん汁 梨	20.2	みそ あつあげ	だいこん にんじん こまつな ごぼう なし		こんにやく さといも
27 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 	642	ぎゅうにゅう			こめ ごこくまい むぎ
	さばのみそ煮	24.1	さば みそ			さとう さけ
	ごま和え よしの 吉野汁	19.9	とりにく	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ		ごま さといも
30 月	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	647	ぎゅうにゅう			こめ むぎ
	とりのなんぶや 鶏の南部焼き いそべ あ 磯辺和え	27.9	とりにくのり	こまつな キャベツ		さけ しろごま
	みそ汁 かぼちゃプリン	16.5	みそ あぶらあげ	かんぴょう たまねぎ ほうれんそう		かぼちゃプリン
31 火	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳	642	ぎゅうにゅう			チーズパン 
	かぼちゃのシチュー	25.5	とりにく なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ		こめこマーガリン
	ゆで野菜	24.0		キャベツ こまつな にんじん		

給食実施回数 19回【米飯 15回 / パン 4回 / 麺 0回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※牛乳(栃木県産)は毎日です。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※パンの小麦粉は、宇都宮産100%です。

※9月度放射線セシウム検査結果 宇都宮産じゃが芋 ヨウ素・セシウム共に基準値以下

※目の愛護デー(10/10)、十三夜、(10/27)、ハロウィン(10/31)は、都合により前倒しで行事食を提供します。



## 豊郷の農家さんたちに感謝

きゅうり 篠崎さん    じゃがいも 駒場さん  
 ささげ 若色さん    トマト 大窪さん  
 玉ねぎ 若色さん

9月に給食で提供した豊郷地区の農産物生産者さんは左記の通りです。納めていただいた農家の皆様、ありがとうございました。

## 実りの秋・食欲の秋 の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、少しずつ暑さが和らぎ、過ごしやすくなりつつあります。秋は、お米、大豆、里芋、などなど昔から日本人の食生活に欠かせない作物の季節です。春にみんなで植えた稲や、さつま芋も間もなく収穫の時期を迎えます。農作物以外にも、秋刀魚をはじめ、鮭、鯖、鰹なども脂がのっておいしくなります。実りに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

