



10月 給食こんだて表



宇都宮市立中央小学校

給食回数 16回 (米飯 12回 県産小麦使用パン 2回 米粉パン 2回)

10月も給食室の床工事のため、各ご家庭よりおかずをご持参ください。まだまだ暑い日もありますので食中毒の対策として、保冷剤を必ず活用ください。また、ハンカチもご用意下さい。引き続きご協力お願いいたします。

月・木・金曜日	米飯(麦入り)+牛乳
火曜日	コッペパン+ジャム+牛乳 ★10/24(火)のみ米粉パン
水曜日	米粉パン+ジャム+牛乳

★おはしやフォークの持参をお願いいたします。



お弁当の日
2回

10月18日(水)と10月25日(水)

お弁当の日は牛乳のみの提供となり、主食は提供されません。
主食を含めたお弁当の用意をお願いいたします。



給食開始につきましては、10月30日(月)を予定しております。なお、給食開始が変更になる可能性もございます。ご迷惑をお掛けいたしますが、引き続き、ご協力お願い申し上げます。

になる可能性もございます。ご迷惑をお掛けいたしますが、引き続き、ご協力お願い申し上げます。						えいようそ		
30	月	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー こんにやくサラダ 手作り中華ドレッシング	こめ 米, 麦, サラダ油, ごま油 じゃがいも, こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳, 粉チーズ, 豚肉 かいそう 海藻サラダ	たまねぎ, にんじん, グリーンピース にんにく, キャベツ, とうもろこし	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
						たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
31	火	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 味噌汁	こめ 米, 麦, さとう	ぎゅうにゅう 牛乳, 豚肉, 油揚げ とうふ, かつお節, 味噌	だいこん, えのきだけ, まいたけ ほうれん草	645	18.3	
						20.1	2.3	
		※都合により献立が変更になる場合があります。				610	18.4	
						25.3	1.9	
中学年児童 (3, 4年生) 1人1回当たりの学校給食摂取基準 ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1～32.5g ・脂質 14.4～21.7g ・塩分 2.0g						平均値	628	18.4
							22.7	2.1

◆◆10月の給食目標◆◆

感謝の気持ちをもって、残片付けをしましょう。
食べ物やごみは食器に残しません。
当番はきちんと7ゴンにもどします。

