

令和元年度 10月 予定献立表

宇都宮市立横川中学校

日 付	献立名	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	体をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
10/1 (火)	麦いりごはん 牛乳	799		牛乳			こめ 麦	
	いわしのみぞれ煮	32.4	いわし			大根	砂糖	
	じゃがいもと枝豆の和えもの	21.3	枝豆	チーズ			じゃがいも	
	味噌汁 味付きのり	2.3	みそ 油揚げ	のり	ほうれん草 人参	白菜		
10/2 (水)	ビスキュイパン	783	鶏卵	バター		いちご	米粉パン 砂糖 小麦粉	アーモンド
	牛乳	25.5		牛乳				
	ミネストローネスープ	24.6	大豆 豚ひき肉 ベーコン		人参	玉ねぎ セロリ	じゃがいも スパゲティ	
	フルーツポンチ	1.7				りんご もも パイナップル	ゼラチン	
10/3 (木)	ひじきご飯 牛乳	853		牛乳 ひじき			こめ 麦 こんにゃく	ごま塩
	カレーコロッケ	26.5	とり肉 大豆			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉	
	ごま酢あえ	22.5			人参	かんぴょう キャベツ ホールコーン		ごま
	みそけんちん汁	3.4	とうふ みそ かつお節	わかめ	小松菜 人参	キャベツ ごぼう 大根	じゃがいも こんにゃく	サラダ油
10/4 (金)	麦いりごはん 牛乳	909		牛乳			こめ 麦	
	白身魚のチリソースがらめ	35.4	シロイトタラ 枝豆			たまねぎ しめじ	でん粉 砂糖	サラダ油
	ナムル	20.9			小松菜 人参	キャベツ もやし		サラダ油 ごま 純ごま油
	はくさいスープ	3.1	豚肉		小松菜 人参	タケノコ 玉ねぎ 白菜 しじみ	春雨	純ごま油
10/7 (月)	さつまいも入りおこわ 牛乳	721	油揚げ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう	アルファ米 さつまいも	サラダ油
	白身魚の粕漬け	29.2	ほき			しょうが	米麹 きび砂糖	
	おかひじき入りごぼうサラダ	16.3		おかひじき	人参	もやし ごぼう	じゃがいも	サラダ油
	読書週間 コラボ給食 根菜のすまし汁	3.2	かつお節		小松菜 人参	大根 ごぼう	こんにゃく	
10/8 (火)	麦いりごはん 牛乳	834		牛乳			こめ 麦	
	鶏肉のゴマみそ焼き	32.6	鶏肉 みそ				きび砂糖	ごま
	からしあえ	23.0			小松菜 人参	白菜 もやし		
	みそ汁 オレンジ	3.0	みそ かつお節	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ オレンジ	じゃがいも	
10/9 (水)	パン ラフランスジャム 牛乳	779		牛乳		ラフランス	小麦粉 砂糖	
	紫いか海鮮カップビザソース味	29.0	いか			玉ねぎ		
	にんじんしりしり	23.5	鶏卵 ベーコン		人参			サラダ油
	ポテトスープ	3.6	ウィンナー		パセリ 人参	玉ねぎ ホールコーン	じゃがいも	
10/10 (木)	スパゲティ・カルボナーラソース	839	ベーコン 卵黄	チーズ 脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油
	牛乳	35.6		牛乳				
	ゆで野菜 ごましょうゆドレッシング	31.1			ほうれん草 人参	キャベツ ホールコーン		ごま サラダ油
	目の愛護デー アーモンドカル	2.6	カタクチワシ				砂糖	アーモンド ごま
10/11 (金)	麦いりごはん 牛乳	794		牛乳			こめ 麦	
	セルフビビンバ丼	30.4	牛ひき肉 豚ひき肉		ほうれん草 人参	大豆もやし にんにく		純ごま油 ごま
	坦々春雨スープ	24.7	豚こま肉		にら 人参	えのき しめじ ねぎ しいたけ 白菜		
	1学期終業 韓国のり	3.0		のり				ごま油

10/15 (火)～16 (水) 秋休み

10/17 (木)	ナン 牛乳	949		牛乳			小麦粉	
	キーマカレー	34.4	鶏ひき肉 豚ひき肉	バター チーズ ヨーグルト	人参 トマト	しょうが 玉ねぎ にんにく セロリ		サラダ油
	ミニサラダ 手作りドレッシング	22.2				きゅうり もやし ホールコーン		サラダ油
	フルーツヨーグルト	3.9		ヨーグルト		みかん もも パイナップル	砂糖	
10/18 (金)	麦いりごはん 牛乳	794		牛乳			こめ 麦	
	さんまのかば焼きおろし添え	23.1	さんま		しそ	大根		
	ごまあえ	19.5			人参 ほうれん草	キャベツ		ごま
	みそ汁	3.3	みそ 生揚げ かつお節	わかめ		大根 ねぎ		

10/21 (月)	麦いりごはん 牛乳	779		牛乳			こめ 麦	
	揚げぎょうざ	19.2	豚ひき肉		ニラ	にんにく 長ネギ キャベツ	小麦粉	純ごま油
	白菜キムチ	19.1				白菜 しょうが にんにく		純ごま油
	中華スープ	1.7		荳わかめ	小松菜 人参	ねぎ	春雨	ごま
10/22 (火)	即位の礼 祝日							
10/23 (水)	文化祭のため給食はありません。お弁当をご持参下さい。							
10/24 (木)	麦いりごはん 牛乳	743		牛乳			こめ 麦	
	ほっけねぎ塩漬	30.6	ほっけ			長ねぎ		
	磯辺あえ	15.1		のり	ほうれん草	キャベツ		マーガリン
	かんぴょうの卵とじみそ仕立て	2.3	鶏卵 お節 みそ		人参 ほうれん草	かんぴょう 長ねぎ		
10/25 (金)	麦いりごはん 牛乳	821		牛乳			こめ 麦	
	ハンバーグきのこソース	27.7	豚ひき肉			玉ねぎ まいだけ しめじ えのき茸 大根		サラダ油
	おひたし	15.1			ほうれん草 人参	キャベツ		ごま
	みそ汁 いちごプリン	3.1	みそ かつお節 卵	牛乳	小松菜	いちご	じゃがいも	
10/28 (月)	麦いりごはん 牛乳	830		牛乳			こめ 麦	
	中華風卵焼き	30.8	鶏卵 かに		人参	ねぎ 椎茸 竹の子	砂糖	ごま油 ひまわり油
	チョレギサラダ	17.1		のり	ほうれん草 人参	キャベツ		
	はるさめ中華スープ	2.6	ロースハム 鶏卵		小松菜 人参	竹の子	春雨	
10/29 (火)	麦いりごはん 牛乳	811		牛乳			こめ 麦	
	ししゃもフライ	32.4	ししゃも					
	ピーナツ和え	23.8			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ピーナツ
	豚汁	2.6	豚肉 みそ かつお節 豆腐		小松菜 人参	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	サラダ油
10/30 (水)	フレンチトースト 牛乳	831	にわとり卵	牛乳			パン きび砂糖	マーガリン
	チリコンカン	35.9	豚ひき肉 大豆 牛ひき肉 枝豆 ベーコン		トマト 人参	マッシュルーム 玉ねぎ		サラダ油
	ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング	29.9		わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油
	マスカットゼリー	4.0	ゼラチン			マスカット		
10/31 (木)	チキンライス	922	鶏肉 枝豆 いりか		人参	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム	こめ 麦	バター
	牛乳	37.7		牛乳				
	かぼちゃのシチュー	32.2	鶏こま肉	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	マーガリン サラダ油
	ハロウィン献立 パンプキンパイロア	3.6	大豆粉		かぼちゃペースト		砂糖	植物油脂

《読書週間と食》

物語の中に登場する料理に触れよう！

食は、私たちの生活から切っても切り離せない大切なもので、色々な物語の中にも登場します。10月2日（水）から10月10日（木）まで読書週間です。

美味しそうな料理やお菓子が登場する物語は、登場人物への親しみや愛着を感じさせ、私たちを和ませてくれます。海外の物語などに現われる食べ物は、見知らぬ異文化へのあこがれや好奇心をかき立てます。地域学園の司書の先生方がお勧めの「ねずみのいもほり」に登場するさつまいもを使った料理を、10月7日（月）に取り入れました。物語を読んで楽しんで後、自分で料理をしたり、食生活を考えてみましょう。読書の秋、食欲の秋に色々な料理が登場している物語を探してみましょう。

給食だより

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまったよ！

④ どうすればいいの？

間食4つのポイント

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維 / ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも

- 数値は中学生の基準値で計算してあります。
- 1 回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー820kcal, たんぱく質30g, 脂質25g, 塩分3g)
- 事情により献立が変更になることがあります。
- **太字は宇都宮産・栃木県産を使用しています。**

地産地消

《 10月の地元の生産者さんから》

★ねぎ・小松菜・にらが納品されます！