



令和4年 10月分 給食献立予定表

宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数18回(米飯 15回 米粉パン 1回) 県産小麦使用 3回

日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加味-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子		油類
3 (月)	牛乳	麦なしご飯	いわしのかば焼き こまつなの煮びたし かんぴょうの卵とし汁 ★国体いちごゼリー		いわし あぶらあげ にわとり卵 かつお節 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな ほうれん草 にんじん	しょうか ねぎ かんぴょう いちご	こめ 片栗粉 さとう ゼリーの素	こま サラダ油	695 27.5 21.8 1.9
4 (火)	牛乳	麦入りご飯	まいだけご飯のぐ ★とち丸くんあつ焼きたまご もやしとにらのごまあえ		とり肉 たまご	牛乳	えだまめ にんじん にら	ごぼう まいだけ もやし	こめ こんにやく むぎ さとう	こま	597 24.0 16.8 1.6
5 (水)	牛乳	ぶどうパン	とり肉のケチャップあえ ゆで野菜 ゆずドレッシング 野菜スープ		とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ もやし レーズン	パン さとう 片栗粉	サラダ油	568 32.2 17.0 2.5
6 (木)	牛乳	麦入りご飯	はっほう菜 中華スープ とうにゅうとココアのデザート		ぶた肉 いか えび	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース こまつな	はくさい しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ 片栗粉 むぎ	ごま油 サラダ油	604 24.0 14.4 2.1
7 (金)	牛乳	くりおこわ(こま塩)	いかの天ぷら 野菜のさっぱりあえ みそけんちん汁		いか たまご みそ とうふ かつお節	牛乳 のり	こまつな にんじん	くり キャベツ だいこん ごぼう	もち米 小麦粉 こんにやく こめ さといも	こま サラダ油	656 28.1 17.9 2.1
13 (木)	牛乳	麦なしご飯	ポークカレー こんにやくサラダ 中華ごまドレッシング 栃木県産ヨーグルト		ぶた肉	牛乳 海藻ミックス チーズ ヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく	サラダ油	697 21.9 19.3 2.1
14 (金)	牛乳	ごこくご飯	さばのみそ煮 ごまあえ よしの汁 アセロラゼリー		さば とり肉 かつお節	牛乳 花かつお	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん	こめ 五穀 さといも さとう 片栗粉	こま	647 24.7 15.1 2.0
17 (月)	牛乳	麦なしご飯	揚げぎょうざ バンサンスー マーボーどうふ		とうふ ぶた肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん にら	キャベツ にんにく たけのこ もやし しょうが たまねぎ しいたけ	こめ さとう はるさめ 餃子の皮	ごま油 サラダ油	658 24.6 19.8 1.9
18 (火)	牛乳	麦入りご飯	二色丼のぐ(とりそぼろ, いりたまご) こん菜のすまし汁 手作りみかんゼリー		たまご とり肉 かつお節	牛乳	えだまめ にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう みかん	こめ むぎ こんにやく さとう 片栗粉 ゼリーの素	サラダ油 さとう でん粉	679 28.6 19.4 2.1
19 (水)	牛乳	すめし	手巻きすしのぐ(のり, なっとう, ツナ マヨネーズ, きゅうり) いものこ汁		なっとう ツナ とうふ かつお節 みそ	のり 牛乳	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり	こめ さとう こんにやく さといも マヨネーズ		631 22.8 17.1 2.0
20 (木)	牛乳	米粉パン(はちみつ)	いかとさつまいもの揚げ煮 ひじきとたまごのスープ		いか とうふ ベーコン たまご	牛乳 ひじき	パセリ にんじん ほうれん草	いちご	米粉パン 片栗粉 はちみつ さつまいも さとう プリン	サラダ油	679 27.3 24.2 2.2
21 (金)	牛乳	麦入りご飯	焼きししゃも おひたし なま揚げのからみいため		ししゃも なまあげ かつお節 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ しょうが 切干大根 キャベツ	こめ むぎ さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油 こま	702 31.2 26.3 2.2
24 (月)	牛乳	麦なしご飯	ハッシュドビーフ ゆで野菜 青じそドレッシング グレープフルーツ		牛肉	牛乳	こまつな パセリ にんじん トマト	マッシュルーム かんぴょう たまねぎ キャベツ	こめ 小麦粉	バター	684 24.6 21.4 1.9
25 (火)	牛乳	麦入りご飯	ぶた肉のみそ漬け焼き かんぴょうのごま酢あえ 大こんとこんにやくのいため煮		ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	きぬさや にんじん	かんぴょう キャベツ だいこん とうもろこし しょうが	こめ さとう こんにやく むぎ	サラダ油 こま	615 27.4 15.5 2.1
26 (水)	牛乳	ピザトースト	スタミナため ピチピチピーチと ヤマ缶づめ入りフルーツポンチ		ベーコン ぶた肉	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん にんにく	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく みかん もも パイナップル	食パン さとう いちごゼリー レモンゼリー サイダー	サラダ油	673 33.7 22.6 2.5
27 (木)	牛乳	麦入りご飯	モロの和風マリネ おひたし 切り干し大根の煮付け		モロ さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ 切干大根	こめ 片栗粉 さとう むぎ	こま サラダ油	608 24.6 15.2 2.2
28 (金)	牛乳	麦入りご飯	とり肉のつけこみ焼き からしあえ まろやかみそ汁		とり肉 あぶらあげ 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ ごぼう ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう	こま	591 29.5 14.8 1.9
31 (月)	牛乳	麦なしご飯	かぼちゃ型ハンバーグ(かぼちゃ入り) 和風きのこソース みそ汁 パンプキンババロア		ぶた肉 あぶらあげ かつお節 とうふ みそ とり肉	牛乳	ほうれん草	ほんしめじ まいだけ だいこん えのきたけ かぼちゃ	こめ さとう プリン	の素	671 27.1 21.8 1.9

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

10がつの目ひょう
 きゅうしょくにつかわれる
 しょくひんについて
 かんがえよう

☆ ★のメニューは、栃木国体に合わせたとち丸くんイラスト入りのものです。お楽しみに♪
 ☆ 行事食について、くわしくはうらめんにのっています。



	エネルギー-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	27.6	17~21	2.0未満
横川西小の今月の平均	647	26.8	18.9	2.0

横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせし



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。



【今月の地産地消】

よかっぺさんにはねぎを注文する予定です。

★宇都宮市では、H23年10月より市内の各学校から定期的に一品目を抽出して学校給食の食材について放射性物質の自主検査を実施しています。検査の結果は、宇都宮市ホームページで公表されます。

⇒ <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/019065.html>

(トップページ > お知らせ > 東日本大震災に関する情報 > 放射性物質の各種検査結果 > 学校の給食食材の放射性物質の自主検査)

なお、本校で9月は「精米」の検査を実施し、放射性物質は検出されておられません。

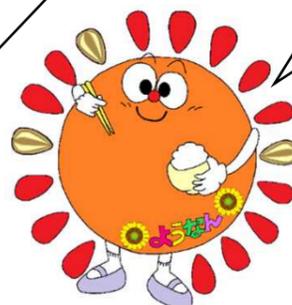
3日と4日は、栃木県で開催される「いちご一会とちぎ国体」のイメージキャラクターである、とちまるくんのイラストが入ったゼリーと厚焼きたまごが出ます。みなさんも開催までに花を植えるなど、いろいろな活動をしてきたのではないのでしょうか。感染予防のために会場には行けませんが、お家から競技者の人にパワーを送りましょう！

7日は十三夜です。給食では栗おこわが給食に出る予定です。十三夜は栗めいげつと呼ばれ、その日は栗の料理を食べるのが習わしです。十五夜だけを楽しむのを「片月見」といい、「十三夜を月見しないことによって、災いがやってくる」とも言われているのだとか。十三夜の夜には、少し欠けた月を見上げてお月見を楽しみましょう。



26日は図書とのコラボ給食です。今年は銭天堂の商品、「ピチピチピーチ」と「ヤマ缶詰」が入ったフルーツポンチが給食に出る予定です。2つの缶詰を食べるとどんなことがおきるのでしょうか。図書委員さんのお話か待てない人は、一足先に調べてみましょう！

31日はハロウィン献立が出る予定です。ハロウィンは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎えるとともに、悪い霊を追いや払うヨーロッパのお祭りです。給食では、ハロウィンで使われるかぼちゃのランタンにちなんだかぼちゃのハンバーグやババロアが出ます。お楽しみに！



陽南地域学校園食育
キャラクター
「たべたいようくん」