



令和5年 11月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数19回(米飯 14回 米粉パン 0回) 県産小麦使用 4回

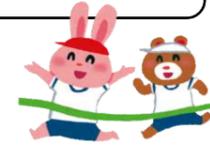
日付	飲み物	主食	副食	行事	おもなざいりょう					加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
					体をつくるものになる		体の調子をとのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子等		油類
1 (水)	牛乳	ウィンナーロール	もってきたおかず		特別日課なので飲み物とパンのみ出ます。おかずを持ってきました。						
2 (木)	牛乳	麦なしご飯	エッグカレー ゆで野菜 青じそドレッシング ミニフィッシュ	通常給食再開 地域協議会 試食会	とり肉 牛乳	チーズ ミニフィッシュ 牛乳	にんじん グリーンピース ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	サラダ油	681 24.0 19.7 2.2
6 (月)	牛乳	麦なしご飯	スタミナ焼き ほうれん草と油揚げのみそ汁 かたぬきチーズ		ぶた肉 あぶらあげ かつお節 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	サラダ油	674 36.2 21.9 2.2
7 (火)	牛乳	きのこのおこわ	ハンバーグ 和風きのこソース けんちん汁	お話給食① 「14ひきのあきまつり」	ぶた肉 とうふ とり肉 かつお節	牛乳	こまつな にんじん	ほんしめじ まいたけ ごぼう だいこん えのきたけ	こめ さとう こんにゃく もち米 さといも	サラダ油	611 24.4 17.5 2.5
8 (水)	牛乳	フランスパン	とり肉のトマトソースがけ 星のポークポトフ いちごのフィナンシェ	お話給食② 「星の王子様」	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	さいいんげん トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ いちご セロリ	フランスパン さとう 星のトッポギ じゃがいも	オリーブオイル	777 33.0 31.7 2.4
9 (木)	牛乳	麦入りご飯 (わかめぱっば)	沖ヒラスの西京焼き 白菜キムチ だいこんの中華煮		沖ヒラス みそ ぶた肉	牛乳 わかめ しらす	にんじん	白菜 にんにく しょうが だいこん	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう	ごま油 サラダ油 ごま	624 26.1 17.1 1.9
10 (金)	牛乳	麦入りご飯	ハム勝っ! ソース ポイルキャベツ ひじきのいり煮	運動会前 応援献立	ハム さつまあげ 大豆 あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ	こめ むぎ こんにゃく パン粉 ざらめ	サラダ油	624 26.1 17.8 2.1
14 (火)	牛乳	麦なしご飯	ぶた肉と野菜のみそいため たまごわかめのスープ ヨーグルト		ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう 片栗粉	サラダ油	636 27.2 17.3 2.2
15 (水)	牛乳	スパゲティー	秋の香りのミートソース ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング みかん		ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが みかん えのきたけ	スパゲティー ざらめ 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 バター	638 25.6 18.8 2.1
16 (木)	牛乳	ぎょうざめし	春巻き ハンサンスウ チンゲン菜ととうふのスープ		ぶた肉 焼きとうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲン菜	かんぴょう しょうが しいたけ キャベツ もやし	こめ はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	645 19.2 26.3 2.0
17 (金)	牛乳	麦なしご飯	さばの韓国風味焼き ごまあえ なまあげとだいこんのみそ汁 にっこりなし		さば なまあげ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ねぎ だいこん なし	こめ むぎ さとう	ごま	632 24.8 22.7 1.5
20 (月)	牛乳	麦なしご飯	ぶた肉のしょうがいため さつま汁		ぶた肉 とり肉 かつお節 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さといも こんにゃく	サラダ油	648 30.3 15.9 1.4
21 (火)	牛乳	麦入りご飯	モロのから揚げ 切りほしだいこんのポン酢あえ せんだうなべ風汁	宮っ子 ランチ 【秋】	モロ さけ とうふ あぶらあげ かつお節 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん にんじん ねぎ しょうが 白菜 ごぼう しいたけ	こめ 片栗粉 うどんシート むぎ さといも	ごま サラダ油 ごま油 フレンチドレッシング	692 29.1 18.9 2.1
22 (水)	牛乳	はちみつパン	サツマイモのシチュー ゆで野菜 うめドレッシング		ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	コッペパン さつまいも マーガリン 小麦粉 はちみつ	サラダ油	673 23.1 22.5 2.0
24 (金)	牛乳	麦なしご飯	おつかれサマー! トマトたま丼 わかめスープ ワインゼリー	トマト料理 コンクール 優秀作品	とり肉 たまご	牛乳 わかめ	トマト えだまめ にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ ぶどう	こめ はるさめ ゼリーの素	サラダ油 ごま	655 25.4 18.0 2.0
27 (月)	牛乳	チキンライス	アンサンブルエッグ ゆで野菜 手作りルソドレッシング とう乳とココアのデザート		とり肉 たまご 豆乳 ココア	牛乳	にんじん ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こめ プリンの素	マーガリン サラダ油	652 22.5 19.5 2.4
28 (火)	牛乳	わかめご飯	揚げぎょうざ もやしのキムチあえ 田舎汁	中学生のお兄さんお姉さんが考えた献立	とうふ ぶた肉 かつお節 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが かんぴょう ごぼう もやし にんにく	こめ こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま油	662 24.0 21.6 2.4
29 (水)	牛乳	ピザトースト	野菜スープ フルーツヨーグルト		ソフトサラミ ぶた肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん こまつな トマト	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ もも パイナップル アロエ みかん	食パン さとう		670 25.6 22.0 2.7
30 (木)	牛乳	麦なしご飯	白み魚のチリソース ナムル ひじきとたまごのスープ		たら とうふ ベーコン たまご	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	こめ 片栗粉 さとう	ごま油 サラダ油 ごま	643 27.3 19.9 2.2

☆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。

11月の目ひょう

きゅうしょくへの
かんしゃをしよう

☆今月は行事食がもりだくさんです! うらのページに詳しく説明していますので、ぜひ読んでくださいね♪



	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	26.8	17~21	2.0未満
横川西小の今月の平均	657	26.0	20.5	2.1

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ます。



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。



給食室からのお知らせ

夏休みから続いていた床の改修工事及び換気扇の工事が無事完了しました。お忙しい中、保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございます。

改装が完了した給食室で、安全・安心でよりおいしい給食を提供していきたいと思えます。今後ともよろしく願いいたします。



これから月1回トマト料理が出ます

児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、作付面積が県内1位である宇都宮市産トマトを使った給食を、令和5年11月から小・中学校で月1回以上実施します。11月のメニューは小・中学生によるトマト料理コンクール優秀賞の「おつかれサマー！トマたま丼」です。



7日はお話し給食「14ひきのあきまつり」にあわせた献立です。秋まつりでは、秋が旬のきのこをたくさん使った料理を出しているのです。横川西小学校でもきのこを使った「きのこのおこわ」「和風きのこソース」を出しています。旬の食材は、いつもよりも多く栄養が含まれています。ぜひきのこの料理を楽しんでください。



8日はお話し給食「星の王子様」にあわせた献立です。星の王子様はフランスのお話なので、8日はフランスの料理を出す予定です。ポトフはフランスの家庭料理で、お肉や野菜を煮込んだやさしい味の煮込み料理です。今回食べるフランスパンはバケットと言い、砂糖を使わないかためのパンです。食べづらく感じますが、小麦の甘みを感じられるので、よく味わって食べましょう。フィナンシェはフランスが起源の焼き菓子です。お楽しみに！

10日は運動会応援献立です。今回はみなさんが次の日の運動会でたくさん活躍できることを願って、ハム勝つを出す予定です。この給食をしっかり食べて、次の日の運動会ではいつも以上のパワーを発揮してください。応援しています！



21日は宮っ子ランチ「将軍様もにっこり、鬼怒の船頭鍋献立」です。秋が旬の食材をたくさん使った船頭鍋を提供します。にっこり梨は17日に提供予定です。宮っ子ランチについての説明は、当日する予定です。お楽しみに♪



28日は陽南中学校のお兄さん、お姉さんが考えた特別な献立です。わかめご飯や揚げぎょうざなど、みなさんが大好きなメニューを入れた素敵な献立ですね！給食やお家でご飯を食べるときはよく味わって食べ、「この食材は〇〇かな？」「この調味料はきっとしょうゆだぞ！」などと気づけると、自分のオリジナルメニューが考えられるようになりますよ。みなさんも食べる時間を楽しんでくださいね。



陽南地域学校園食育キャラクター
「たべたいようくん」

