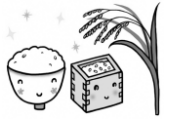




令和3年度 10月分 給食献立予定表



Aブロック（21回）

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	658	835
	キャベツのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	卵・小麦	19.9	23.9
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま	ねぎ こまつな えのきたけ	小麦	2.4	2.8
4 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さんまの煮つけ ※骨に注意	さんま	砂糖	しょうが	小麦	649	806
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごま 油 砂糖	ごぼう にんじん	小麦	25.7	30.8
	肉団子のみそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	小麦	2.6	3.1
5 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	牛肉コロッケ（ソース）	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	663	848
	パンパンジー	とり肉	油 ドレッシング	もやし きゅうり	小麦	19.6	24.1
	大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		だいこん にんじん ねぎ		2.5	3.0
6 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	チョコクリーム		チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳	659	834
	とうふナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	22.2	27.6
	キャロットサラダ	たまご	ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり たまねぎ	卵・小麦	2.8	3.7
	キャベツのシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ とうもろこし	乳・小麦		
7 (木)	【目の愛護デーメニュー】 カレーソースにビタミンAたっぷり！すりおろしたにんじんが入っているよ						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のカレーソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん	乳・小麦	664	825
	いそどりサラダ	かまぼこ	ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ	小麦	24.2	28.9
	ごまみそ汁	とうふ みそ	ごま	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ		2.3	2.8
8 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	えびシュウマイ（小②中③）	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび	690	872
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	22.5	27.4
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも みかん パインアップル		1.8	2.2
11 (月)	丸パン（切り込み）		丸パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	644	823
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	21.8	27.0
	スイートポテトサラダ		さつまいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり		2.9	3.8
	トマトスープ	ぶた肉	マカロニ 油 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦		
12 (火)	【江川南小学校リクエストメニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ジャージャーめんの汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	小麦	706	895
	牛乳	牛乳			乳	25.3	30.9
	春巻	ぶた肉	春巻の皮 はるさめ 油	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	小麦	3.2	3.8
13 (水)	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり				660	813
	豆腐ハンバーグ大根おろしソース	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん	小麦	23.5	27.4
	もやしのサラダ	まぐろ	油 砂糖 ごま ごま油	もやし きゅうり とうもろこし	小麦	2.7	3.2
14 (木)	さつま汁	とうふ みそ	さつまいも	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ			
	【我が家の自慢料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	679	844
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				22.7	27.0
	★“春”のポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	こまつな	卵・乳	2.6	3.1
15 (金)	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ		にんじん ねぎ だいこん			
	【結城南中学校リクエストメニュー】						
	ボークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	678	860
	牛乳	牛乳			乳	24.4	30.2
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.8	3.4
18 (月)	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
	【ハロウィンメニュー】						
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	639	801
	ミートボール（ケチャップ味） （小②中③）	とり肉 たまご	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦	24.6	31.0
	コーンサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦	2.7	3.5
19 (火)	ホワイトシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳 ミルクカルシウム	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦		
	かぼちゃプリン(学配)	豆乳	砂糖	かぼちゃ			
	中華めん		中華めん		小麦	620	807
	タンメンのスープ	ぶた肉	ごま油 でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん はくさい もやし ねぎ	小麦	24.4	30.9
	牛乳	牛乳			乳	3.0	3.6
	野菜のさつま揚げ	たら	でん粉 じゃがいも 油	たまねぎ とうもろこし にんじん さやいんげん			
19 (火)	ブロッコリーサラダ	ベーコン	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	卵		

Aブロック（21回）

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
20 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	アジフライ(ソース)※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦	670	832
	チキンのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ	乳・小麦	24.1	28.7
	豆乳汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳		だいこん にんじん ねぎ		2.2	2.6
21 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き卵	たまご	砂糖		卵・小麦	675	833
	ほうれんそうのツナあえ	まぐろ	油 ドレッシング	とうもろこし ほうれんそう きゅうり	小麦	24.2	28.5
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦	2.0	2.4
22 (金)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	689	849
	れんこん入りメンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦	24.4	28.8
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり	小麦	2.4	2.8
25 (月)	【小学校6年生対象：セレクト給食(◎学配)】						
	ドックパン(コッペパン切り込み)		コッペパン		乳・小麦	630	789
	ソーセージケチャップソース	ソーセージ	砂糖			25.5	31.2
	牛乳	牛乳			乳	2.8	3.6
26 (火)	【日本の味めぐり：長野県】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	649	823
	きのこうどんの汁	とり肉 油あげ	油	ねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん しめじ まいたけ	小麦	24.1	29.7
	牛乳	牛乳			乳	2.7	3.2
27 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	657	811
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ ほうれんそう	乳・小麦	23.7	28.0
	五目みそ汁	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	油	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		2.3	2.7
28 (木)	【結城西小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	637	800
	ハンバーグたまねぎソース	とり肉	パン粉 砂糖 油	たまねぎ	乳・小麦	23.2	28.2
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦	2.7	3.3
29 (金)	●ピピン丼 (豚そぼろとほうれんそうナムルをごはんにかけて食べてください)						
	ごはん		ごはん		小麦	646	798
	豚そぼろ	ぶた肉 大豆 みそ	油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	小麦	26.2	30.9
	ほうれんそうナムル	たまご	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・小麦	2.4	2.8
	牛乳		牛乳		乳		
	秋のみそ汁	油あげ とうふ みそ	さといも	ねぎ にんじん			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな

25日は小学校6年生対象のセレクト給食(バイキング給食の代替として実施)です。事前に選んだデザートを配食します。
提供日の栄養価に前述のものは含んでおりません。ご了承ください。

10月

給食だより

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている
野菜といえば何でしょう？

…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを
多く含む食べ物



日本の味めぐり
長野県



本州のほぼ中央に位置し、広さは全国で4番目。標高3000m級の山々が連なる日本アルプスは『日本の屋根』とも呼ばれています。長野県には、たくさんのおいしい食べ物があります。おやきは長野県の定番のおやつです。小麦粉を練った生地で野菜などの具材を包んで作ります。信州そば、野沢菜、きのこ、りんご、また、極寒の気候風土を生かして作る寒天や凍り豆腐などにも有名です。

★我が家の自慢料理を紹介します★

料理名 “春”のポテトサラダ	
作り方	
材料 ポテト 小松菜 ハム	1.ポテトを 適当な大きさに切らしてゆでる。つぶす。
	2.小松菜をゆでて1cmくらいの長さに切る。
	3.ハムを1cm角に切る。
	4.1〜3をまぜ、塩・こしょうでマヨネーズで味つける。
	5.盛りつけて出来上がり。

小松菜を
細かく刻
むことで、
彩りよく、
食べやす
いポテト
サラダに
なります
ね。

