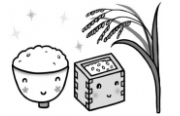




令和3年度 10月分 給食献立予定表



B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		
	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
4 (月)	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
5 (火)	キャベツのシチュー	とり肉 スkim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		
	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
6 (水)	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
	【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
7 (木)	いりどりサラダ	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
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり					
8 (金)	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	660	813
	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	23.5	27.4
	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		2.7	3.2
	【江川南小学校リクエストメニュー】						
11 (月)	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
	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		
12 (火)	【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
13 (水)	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			
	●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				
	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	646	798
	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	26.2	30.9
14 (木)	牛乳		牛乳		乳	2.4	2.8
	秋のみそ汁	油あげ とうふ みそ	さといも	ねぎ にんじん			
	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
15 (金)	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 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	2.9	3.8
	トマトスープ	ぶた肉	マカロニ 油 砂糖				
	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	689	849
16 (土)	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
	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		ほうれんそう たまねぎ	卵		
	中華めん		中華めん		小麦		
17 (日)	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	620	807
	牛乳	牛乳			乳	24.4	30.9
	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		3.0	3.6
	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
18 (月)	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
	【結城西小学校リクエストメニュー】						
19 (火)	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
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	小麦		

B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)	【小学校6年生対象：セレクト給食(◎学配)】					630 25.5 2.8	789 31.2 3.6
	ドックパン(コッペパン切り込み)		コッペパン		乳・小麦		
	ソーセージケチャップソース	ソーセージ	砂糖				
	牛乳	牛乳			乳		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	卵		
21 (木)	コーンチャウダー	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし	乳・小麦	663 19.6 2.5	848 24.1 3.0
	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		
	パンバンジー	とり肉	油 ドレッシング	もやし きゅうり	小麦		
	大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		だいこん にんじん ねぎ			
22 (金)	【日本の味めぐり：長野県】					649 24.1 2.7	823 29.7 3.2
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	かぼちゃおやき		小麦粉 砂糖	かぼちゃ	小麦		
25 (月)	凍り豆腐のサラダ	まぐろ 凍り豆腐	油 ごま ドレッシング	キャベツ とうもろこし		670 24.1 2.2	832 28.7 2.6
	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		
	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		
	豆乳汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳		だいこん にんじん ねぎ			
26 (火)	【結城南中学校リクエストメニュー】					678 24.4 2.8	860 30.2 3.4
	ポークカレーライス(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		
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	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		
27 (水)	【ハロウィンメニュー】					639 24.6 2.7	801 31.0 3.5
	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		
	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		
	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		
	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			
28 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	690 22.5 1.8	872 27.4 2.2
	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		
	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		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも みかん パインアップル			
29 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	658 19.9 2.4	835 23.9 2.8
	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		
	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		
	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		

※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

20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也有名です。

★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	
材料	ポテト、マヨネーズ、塩、しょうゆ、ハム
作り方	1. ポテトを適当な大きさに切らずにゆで、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を混ぜ、塩・しょうゆ・マヨネーズで味つける。 5. 盛り付けて出来上がり。

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。

