

10月分学校給食献立表

R1.10.1
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海草	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加減量(mg)	
1 火	ごはん					こめ				684
	牛乳		牛乳							25.0
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	テンメンジャン・しょうゆ みりん・トウバンジャン		20.7
	シューマイ	豚肉・鶏肉 ホタテエキス・大豆			たまねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・小麦粉	豚脂	チキンブイヨン しょうゆ・塩		374
	パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	塩・酢・しょうゆ		
2 水	ごはん					こめ				656
	牛乳		牛乳							23.0
	タイピーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵				はるさめ				22.5
	だいこんとハムのしそマヨ和え 高菜漬けの油炒め	ロースハム		赤しそ	だいこん・きゅうり		マヨネーズ	塩		350
			ちりめんじゃこ	高菜漬け		砂糖	油・ごま	しょうゆ		
3 木	食パン					食パン				629
	牛乳		牛乳							20.7
	さつまいものマヨグラタン	ウィンナー	チーズ		たまねぎ	さつまいも	油・マヨネーズ			29.7
	ごぼうサラダ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり		アーモンド ごまドレッシング	塩・しょうゆ		367
	トマトとマカロニのスープ	ベーコン		トマト・パセリ	たまねぎ	マカロニ		塩・こしょう・しょうゆ コンソメ・白ワイン		
4 金	ごはん					こめ				622
	牛乳		牛乳							23.5
	凍り豆腐の卵とじ	たまご・凍り豆腐	スキムミルク	にんじん・ほうれん草	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ		18.5
	たくあんのごま炒め				たくあん		油・ごま	しょうゆ		377
	のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ・れんこん	さといも・こんにやく でんぷん		しょうゆ・みりん		
7 月	ごはん					こめ				604
	牛乳		牛乳							21.2
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油			15.6
	もやしのごま酢和え		干しわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		339
	五目みそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	かぼちゃ・葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ					
8 火	焼き肉チャーハン	豚肉		にんじん	にんにく・たまねぎ えだまめ	こめ	ごま	しょうゆ・塩・こしょう 焼き肉のたれ		573
	牛乳		牛乳							23.0
	ココロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング	酢・塩・こしょう		17.6
	たまごスープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ			塩・こしょう・しょうゆ		326
9 水	ごはん					こめ				665
	牛乳		牛乳							22.2
	レバーのケチャップがらめ	鶏レバー			しょうが	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・ケチャップ ソース		19.7
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	塩		288
	冬瓜のみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	とうがん・ごぼう	じゃがいも				
10 木	☆手作り弁当の日☆									
11 金	☆キッズウィーク☆									
14 月	☆体育の日☆									
15 火	ごはん					こめ				691
	牛乳		牛乳							22.6
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ				でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん		22.4
	きのこ和え	かまぼこ		にんじん・こまつな	しめじ・きゅうり	砂糖		しょうゆ・みりん・塩		462
	さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	さつまいも				
16 水	ごはん					こめ				642
	牛乳		牛乳							25.5
	ししゃものごま揚げ		子持カラフトししゃも			でんぷん・こむぎこ	ごま・黒ごま・油			19.0
	五目きんぴら	豚肉・さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう・もやし	こんにやく	油	しょうゆ・みりん		453
	けんちん汁	厚揚げ・みそ	(煮干し・昆布)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干しいたけ	こんにやく	油			
17 木	ココア揚げパン					ココパン・砂糖	油	ココア		620
	牛乳		牛乳							20.6
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・キャベツ	じゃがいも		塩・コンソメ		26.0
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう		322
18 金	1～5年☆バス旅行☆ 6年☆バイキング給食☆	<p>1～5年生は、バス旅行です。お弁当を持って行きましょう。お弁当が傷まないように、保冷剤などを入れるといいでしょう。</p>  <p>6年生は、バイキング給食です。栄養のバランスを考えながら、料理を選びましょう。</p> 								

10月分学校給食献立表

R1.10.1
武雄市立東川登小学校

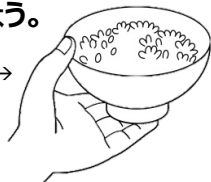
日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
21 月	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ				686	
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん	にんにく・たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース ケチャップ・しょうゆ		24.8	
	牛乳		牛乳							21.0	
	SOYよかねサラダ	ちくわ・大豆 ガルバンゾー		にんじん	きゅうり		ごまドレッシング	塩		439	
22 火	☆即位礼正殿の儀☆	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁									
23 水	赤飯	あずき		武雄食の日 (武雄くんち料理)			もち米	黒ごま	塩		685
	牛乳		牛乳							22.9	
	煮じゃあ	鶏肉		にんじん・絹さや	れんこん・ごぼう 干しいたけ	さといも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・酒		22.3	
	かけあえ 刀根柿	ちくわ・みそ		にんじん	だいこん・きゅうり・しょうが かき	砂糖	ごま	酢・みりん		329	
24 木	小型ミルクパン 牛乳	世界味めぐり④「オーストラリア」		牛乳		武雄市	ミルクパン			695	
	ミートパイ	豚肉・牛肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉	バター	塩・こしょう		22.7	
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり ホールコーン			塩・酢		32.5	
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー・にんじん	はくさい・たまねぎ	米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ		345	
25 金	ごはん					こめ				675	
	牛乳		牛乳							26.2	
	いわしの梅煮	いわし			うめぼし	砂糖		しょうゆ・酒		16.2	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油	しょうゆ・みりん		404	
26 土	つんきーだご汁	鶏肉	スキムミルク (煮干し)	にんじん・葉ねぎ	はくさい・ごぼう 干しいたけ	小麦粉		しょうゆ・塩・酒		623	
	和風スープスパゲティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	コンソメ・しょうゆ		19.4	
	牛乳		牛乳							26.3	
	だいこんとりんごのサラダ きな粉トースト(ミニ)	ロースハム きな粉				だいこん・きゅうり・りんご		ドレッシング 食パン・砂糖・はちみつ マーガリン		296	
28 月	☆振替休日☆	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁									
29 火	ごはん					こめ				646	
	牛乳		牛乳							25.1	
	豆腐ハンバーグ	鶏肉・豆腐・たまご	牛乳		たまねぎ	パン粉・砂糖 でんぷん		塩・こしょう しょうゆ・みりん		18.9	
	ほうれん草ともやしのソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう		356	
30 水	なめこ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ (煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・なめこ					703	
	ごはん					こめ				27.5	
	牛乳		牛乳							20.6	
	おでん風煮物	鶏肉・厚揚げ・ちくわ さつま揚げ・うずら卵		にんじん	だいこん	さといも こんにゃく・砂糖		しょうゆ・みりん・酒		462	
31 木	大豆といりこといもの揚げがらめ	大豆	いりこ			さつまいも・砂糖	油・ごま	しょうゆ		610	
	りんご				りんご					23.5	
	かぼちゃ蒸しパン	たまご	ヨーグルト・粉チーズ スキムミルク	かぼちゃ	レモン汁	小麦粉・砂糖	油			22.5	
	牛乳		牛乳							482	
きつねうどん	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		しょうゆ・みりん 酒・塩				
だいこんとれんこんのサラダ	ちくわ			だいこん・れんこん きゅうり		マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩				
ヨーグルト		ヨーグルト									

【10月の給食のめあて】正しいマナーで食べよう！

・相手を思いやり、食事のマナーを守って、楽しく食べましょう。

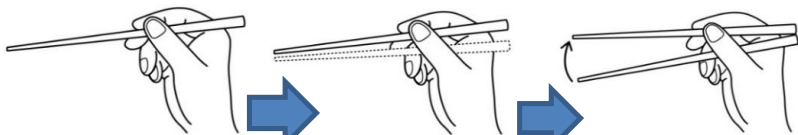
①茶碗を持って食べましょう。

親指をわんの
ふちにかける



← ほかの指は
そろえて底にあてる

②はしを正しく持って食べましょう。



えんぴつをもつように
1本をもつ

点線の部分に
もう1本を入れる

上のはしだけを
うごかす

今日は何の日？

世界食料デー(10月16日)

世界中には食べ物がなくて苦しんでいる人がたくさんいる一方、食べ残しや期限切れなどで食べずに捨てられてしまう食べ物もたくさんあります。

世界食料デーは、『食べ物の大切さを知ってもらい、食べ物が足りずに命を落とすことや、栄養不足のない世界にしていけるために、みんなで協力しよう』という日です。

給食では、頭からしっぽまで食べられるししゃもと、けんちん汁に使った出汁昆布をきんぴらに使用し、捨てるところが少なくなるようにしました。

武雄の食の日：地元産野菜おいしさを味わおう

※武雄くんち料理(10月23日)

毎月1回、武雄の食材をたくさん使った給食を「武雄の食の日」としています。10月は、「武雄くんち」の日、23日に実施します。「おくんち」とは、収穫を感謝して奉納されるお祭りのことで、各地で行われます。武雄では、赤飯やたくさんの野菜を使った「煮じゃあ」という煮物などが作られます。特産の刀根早生柿も味わいましょう！