

10月分学校給食献立表

R1.10.1
武雄市立西川登小学校

| 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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加糖量(mg) | |
|---------|---------------------------|---|-------------------|------------------|-------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------|
| | | 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 | | | |
| 1 火 | ごはん | | | | | こめ | | | 684 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 | | 25.0 |
| | 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 | チキンブイオン しょうゆ・塩 | | 20.7 374 |
| | 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 | | | | | | | |
| | タイピーエン | 豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵 | | | | はるさめ | | | | 23.0 |
| | だいこんとハムのしそマヨ和え | ロースハム | | 赤しそ | だいこん・きゅうり | | マヨネーズ | 塩 | | 22.5 350 |
| | 高菜漬けの油炒め | | 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 | | | | | | | |
| | さつまいものマヨグラタン | ウインナー | チーズ | | たまねぎ | さつまいも | 油・マヨネーズ | | | 20.7 |
| | 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 | | 29.7 367 |
| | 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 | | | | | | | |
| | 凍り豆腐の卵とし | 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 | | 23.5 |
| | たくあんのごま炒め | | | | たくあん | | 油・ごま | しょうゆ | | 18.5 |
| | 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 | 377 | |
| 7 月 | ごはん | | | | | こめ | | | 604 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | 青のり | | | 小麦粉 | 油 | | | 21.2 |
| | 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 | | 15.6 |
| | 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 | | | 339 | | |
| 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 | | | | | | | |
| | 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 | | 22.4 |
| | 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 | | 19.6 |
| | 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 | | 288 | | |
| 10 木 | 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 | 620 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 20.6 | |
| | だいこんとりんごのサラダ | ロースハム | | | だいこん・きゅうり・りんご | | ドレッシング | | 26.9 | |
| | おからドーナツ | おから・たまご | 牛乳 | | | | ホットケーキミックス | 油 | 298 | |
| 11 金 | ☆キッズウイーク☆ | | | | | | | | | |
| 14 月 | ☆体育の日☆ | | | | | | | | | |
| 15 火 | ごはん | | | | | こめ | | | 691 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 | | 22.6 |
| | 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 | | 22.4 |
| | 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 | | 462 | | |
| 16 水 | ごはん | | | | | こめ | | | 642 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 | | | 25.5 |
| | 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 | | 19.0 |
| | 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 | 453 | | |
| 17 木 | きなこトースト | きな粉 | | | | 食パン・砂糖 | マーガリン | | 660 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | はちみつ | | | 23.4 | |
| | ポトフ | ウインナー | | 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 | 29.1 | |
| | 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 | 335 | |
| 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
武雄市立西川登小学校

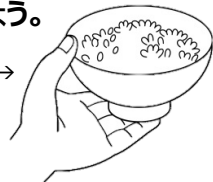
| 日・曜 | 献立名 | 赤の仲間:おもに体の組織を作る | | 緑の仲間:おもに体の調子を整える | | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる | | 調味料 | 栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 加糖量(mg) | |
|---------|------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------|---------------|-------------------------|---|------|
| | | 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 | | | |
| 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 つきーだご汁 | さつま揚げ・大豆 鶏肉 | 干しひじき スキムミルク (煮干し) | にんじん にんじん・葉ねぎ | えだまめ はくさい・ごぼう 干しいたけ | 砂糖 小麦粉 | 油 | しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・酒 | 404 | |
| 28 月 | ごはん | | | | | こめ | | | 646 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 25.5 | |
| | 擬製豆腐 | たまご・鶏肉・豆腐 | 干しひじき | にんじん・小ねぎ | 干しいたけ | 砂糖 | 油 | しょうゆ・酒・塩 | 18.3 | |
| | おかか和え ごま入りみそ汁 | かつお節 油揚げ・みそ | (煮干し) | こまつな・にんじん にんじん・小ねぎ | もやし だいこん | 砂糖 さつまいも | ごま | しょうゆ・みりん | 379 | |
| 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 なめこ汁 | ベーコン 厚揚げ・みそ | 干しわかめ (煮干し) | ほうれん草・にんじん 小ねぎ | ホールコーン・もやし たまねぎ・なめこ | | 油 | 塩・こしょう | 356 | |
| 30 水 | ごはん | | | | | こめ | | | 703 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 27.5 | |
| | 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 | 20.6 | |
| | 大豆といりこといもの揚げがらめ りんご | 大豆 | いりこ | | りんご | さつまいも・砂糖 | 油・ごま | しょうゆ | 462 | |
| 31 木 | 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 | | 610 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | 📄 ♥ハッピーリクエスト♥...7月分より | | | | | 23.5 | |
| | 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 | 22.5 | |
| | だいこんとれんこんのサラダ ヨーグルト | 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 | 482 | |

【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。

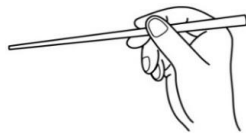
①茶碗を持って食べましょう。

親指をわんの
ふちにかける

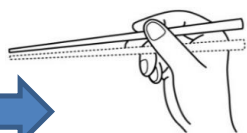


← ほかの指は
そろえて底にあてる

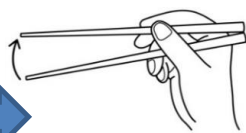
②はしを正しく持って食べましょう。



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いで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、捨てる場所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!