



10月 給食献立予定表

R6.9.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	からだをつくる				からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳茶養価含む
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂	エネルギー	たんぱく質	
まい	ち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
1	火	メンチカツパン まるパン メンチカツ・ちゅうのうソース シーザーサラダ つぶコーンスープ	ふたにく とりにく だいすこ ハム ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	プロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しらいんげんまめ	こむぎこ さとう パンこ さとう	ショートニング あぶら ドレッシング マーガリン	576 22.6 21.6 2.9		
2	水	むぎごはん さわらねぎみそやき ごもくきんぴら のっぺいじる	さわら ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ とりにく		にんじん こまつな にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ さとう さといも かたくりこ	ショートニング マヨネーズ あぶら ドレッシング こま あぶら	609 28.2 19.0 2.0		
3	木	こくとうパン ツナマヨオムレツ きりほしだいこんのサラダ スパゲティナポリタン	たまご まぐろツナ ササミ ウインナー	だっしふんにゅう	にんじん トマト ピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ	こむぎこ こくとう さとう かたくりこ	ショートニング マヨネーズ あぶら ドレッシング こま あぶら	673 26.4 24.5 2.4		
4	金	わふうピピンバ ごはん ピピンバのぐ ちくわのサラダ ワンタンスープ	ふたにく ちくわ ふたにく		ほうれんそう にんじん にら	こぼろ しいたけ しらたき ニンニク しょうが キャベツ もやし ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶら	607 23.2 20.3 2.5			
7	月	ごはん あじフライ・ちゅうのうソース わかめサラダ こんさいごまじる	あじ ササミ あぶらあげ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ パンこ かたくりこ さといも こま あぶら	633 24.4 21.7 2.5			
8	火	パインパン ハムチーズピカタ ごぼうサラダ ちゃんぽんふううどん	たまご ハム ふたにく さつまあげ なると	だっしふんにゅう チーズ	にんじん にんじん	パイン ごぼう きゅうり コーン はくさい きくらげ しょうが	こむぎこ さとう さとう かたくりこ うどん	ショートニング あぶら ドレッシング こま あぶら	613 23.0 24.3 3.1		
9	水	むぎごはん にくしゅうまい たくあんのおえもの まーぼーどうふ	ふたにく さつまあげ とうふ ふたにく		にんじん にら	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが ニンニク	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ こま あぶら こまあぶら	626 27.6 20.8 2.3			
10	木	シュガートースト ミートボールのブラウンシチュー ほうれんそうサラダ ラ・フランスゼリー		だっしふんにゅう	にんじん トマト プロッコリー ほうれんそう	たまねぎ ニンニク しょうが キャベツ コーン ラ・フランス	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら こまあぶら みずあめ さとう	628 22.6 24.1 3.2			
11	金	ごはん モロナゲットチリソースかけ③ かんぴょうサラダ こうやどうふのとうにゅうじる	モロ たら ハム こうやどうふ とうにゅう		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ニンニク ねぎ かんぴょう キャベツ コーン えだまめ だいこん ねぎ	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ さとう こまあぶら あぶら ドレッシング こま	618 24.3 19.5 2.3			
15	火	【十三夜献立】 はちみつパン ポークビーンズ プロッコリーサラダ さつまいもとくりのタルト	ふたにく ベーコン だいすこ ハム とうにゅう	だっしふんにゅう	にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ しらいんげんまめ キャベツ コーン	こむぎこ さとう ショートニング あぶら ドレッシング ショートニング あぶら	682 24.5 24.5 2.2			
16	水	むぎごはん いわしのガーリックあげ シルバーサラダ いもにじる	いわし ハム ふたにく		にんじん にんじん	ニンニク キャベツ きゅうり ごぼう はくさい しめじ こんにゃく	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ さといも さとう あぶら	833 23.1 22.9 1.5			
17	木	しょくパン りんごジャム にくだあんごのあますあかけ② チーズサラダ やさいのポトフ	とりにく ふたにく ウインナー	だっしふんにゅう チーズ	にんじん プロッコリー	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ	こむぎこ さとう みずあめ さとう パンこ さとう あぶら ドレッシング あぶら	651 27.2 26.0 2.7			
18	金	【小川小学校リクエスト献立】 わかめごはん とりのからあげ② もやしのナムル とんじる アセロラゼリー	とりにく たまご ふたにく	わかめ	にんじん にんじん	しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく アセロラ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも こま こまあぶら あぶら	659 22.9 22.3 2.9			
21	月	【なかちゃんランチ】 やきにくどん ごはん やきにくどんのぐ のりずあえ かんぴょうのみそじる	ふたにく まぐろツナ とうふ あぶらあげ	のり わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しらたき しょうが かんぴょう ねぎ	こめ さとう あぶら こま じゃがいも	615 28.8 21.7 2.6			
22	火	しおラーメン ちゅうかめん ラーメンスープ ぎょうざロール ビーンズサラダ チーズドッグ	ふたにく なると ふたにく とりにく ハム たまご		にんじん にら にら プロッコリー	もやし たまねぎ キャベツ だけのこ キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ ニンニク きゅうり いんげんまめ えだまめ	こむぎこ さとう ショートニング あぶら こま こむぎこ さとう あぶら	709 28.8 25.7 2.7			
23	水	むぎごはん ハンバーグきのこソースかけ ツナとやさいのサラダ はるさめスープ	ふたにく とりにく まぐろツナ ふたにく		にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ まいたけ たもぎたけ ニンニク キャベツ きゅうり コーン だけのこ しょうが	こめ おおむぎ かたくりこ さとう あぶら はるさめ こまあぶら	606 23.6 20.6 2.3			
24	木	コッペパン いちご&マーガリン アンサンブルエッグ コールスローサラダ えびとマカロニのクリームスープ	たまご ベーコン えび ベーコン	だっしふんにゅう チーズ きゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	いちご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こむぎこ さとう みずあめ さとう じゃがいも さとう さとう マカロニ ルウ マーガリン	631 23.3 25.5 2.7			
25	金	【食育の日献立】 ごはん なっとう こまつなごまじゃこサラダ にくじゃが	なっとう ふたにく	ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ しらたき	こめ さとう こま こまあぶら あぶら	632 26.2 17.3 2.1			

10月28日～31日は裏面をご覧ください。

10月 和食献立予定表

小学校

ひ ご ち	よ う び	こんだてめい <small>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</small>	おもなしょくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)					エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) <small>※牛乳・米・養蚕卵</small>	
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		
			1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 たんすいかぶつ		6群 ししつ
まい	ち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28	月	ごもくごはん ごはん				こめ		599	
		ごもくごはんのく	とりにく あぶらあげ		にんじん	かんぴょう しいたけ たけのこ	さとう	あぶら	236
		きんぴらつつみやき	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごま	20.3
		たまごスープ	とうふ たまご		ほうれんそう	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	1.9
29	火	ミルクパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング	727	
		カレーロールフライ	ハム ぶたにく たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら マーガリン	25.1
		やきそば	ぶたにく なた	あおのり	にんじん	キャベツ	こむぎこ さとう	あぶら	23.6
		とくにゅうプリンフルーツあえ	とくにゅう			みかん もも パイン	さとう		2.8
30	水	むぎごはん				こめ おおむぎ		628	
		さばみそに	さば			さとう こめこ		23.8	
		くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	23.9
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく うすらたまご		にんじん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	1.9
31	木	コッパン		だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	ショートニング		
		ブルーベリージャム				さとう			629
		とりにくこうみやき	とりにく			ブルーベリー		ごまあぶら	27.4
		ブロッコリーとツナのおえもの	まぐろツナ		ブロッコリー	しょうが ニンニク		ごまあぶら	23.5
		かぼちゃのシチュー	ウインナー ベーコン		にんじん かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	マーガリン	2.9

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

★10月の平均米食量

エネルギー635kcal たんぱく質25.0g 脂質22.4g 塩分2.4g

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、にら、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ぶたにく(いちぶ)

※食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

10月 給食だより



令和6年 10月号
那珂川町学校給食センター



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの削減については、「持続可能な開発目標」(SDGs)のひとつとされ、国際的にも重要な課題となっています。また、栃木県では、実りの秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定め、食育の推進を行っています。この機会に「食」について改めて考えてみませんか。

食べ物を大切にしよう

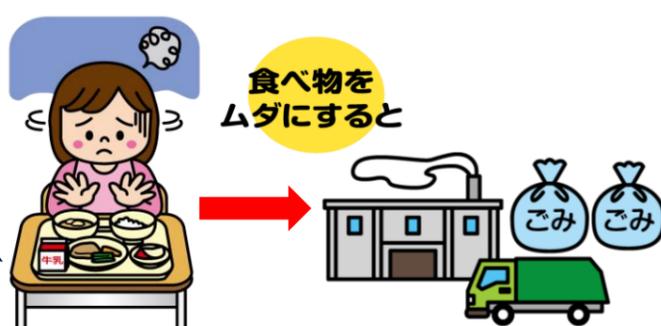
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!



新米の季節になりました。給食では、年間を通して那珂川町産コシヒカリを使用しています。コシヒカリは、成分のバランスが良く、弾力があり、粘り・つや・香りも優れたおいしいお米です。

那珂川町では、地産地消推進のために給食で使用するお米の購入代を町が負担しています。

