



10月分

給食献立予定表

H26. 10月 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こんだてめい	加味(kcal) タンパク(g) 脂 肪(%) 塩 分(g)	お も な ざ い り よ う			
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる	
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハムステーキ ほうれんそうのおかかあえ のっぺい汁	701 24.6 33.9%	とり肉 ハム とうふ	牛乳 とうふ	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	ごめ むぎ さとう さといも サラダ油 ごま
2 (木)	バターロール 牛乳 ミートオムレツ 肉だんごスープ こぶきいも チョコクリーム	600 21 40.2%	たまご ベーコン なると ぶたひき肉	牛乳	パセリ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ はくさい	パン さとう はるさめ ごま油 マーガリン サラダ油
3 (金)	ごはん 牛乳 やき魚(さけてりやき) にらたま汁 中華風春雨が 味のり	567 24.9 20.3%	さけ ハム とうふ たまご	牛乳 のり みそ	にら にんじん もやし たまねぎ	ごめ はるさめ さとう ごま油
6 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー いそか汁 ポークしゅうまい(2こ)	612 24.4 26.7%	ぶた肉 たまご なると	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれんそう だけのこ しょうが ねぎ しいたけ	ごめ さとう でん粉
7 (火)	セルフチキンバーガー (ジャパニーズ・てりやきチキン) 牛乳 きのこいりやさい汁 キャベツのガーリック	583 24.1 36.0%	とり肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも サラダ油
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 みそヒレカツ 豆腐とわかめのみそ汁 えいようきんぴら	644 23 23.6%	ぶたヒレ肉 みそ とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ あぶらあげ	にんじん ねぎ ニンニク ごぼう しらたき	ごめ むぎ さとう ごま油
9 (木)	アップルパン 牛乳 スコッチエッグ マカロニツナサラダ ワンタンスープ	561 23.8 36.4%	たまご ツナ ぶたひき肉	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しいたけ	パン マカロニ マヨネーズ
10 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー ハムチーズサラダ ヨーグルト	736 22.2 27.2%	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	ごめ じゃがいも サラダ油
14 (火)	食パン 牛乳 カレーうどん メンチカツ 花やさいとツナの和風サラダ いちごジャム	627 25.9 31.6%	とり肉 あぶらあげ ツナ ぶたひき肉	牛乳 なると	ほうれんそう にんじん フロッキー たまねぎ とうもろこし カリフラワー	パン でん粉 さとう いちごジャム うどん サラダ油
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 に魚(サバみそに) じゃがいもそぼろ煮 三色ごまあえ	647 23.9 21.3%	さけ とり肉 みそ	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれん草 だけのこ しょうが もやし	ごめ むぎ じゃがいも さとう でん粉
16 (木)	あつぎり食パン 牛乳 とり肉のチーズパン粉焼 やさいポトフ レモンゼリーあえ 大豆チョコクリーム	660 26.4 38.5%	とり肉 ウィンナー うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん だいこん パイン みかん たまねぎ	パン じゃがいも 大豆チョコクリーム
17 (金)	ごはん 牛乳 マーボーとうふ わかさぎフリッター(2こ) パンサンスー	650 24.1 28.8%	とうふ ぶた肉 ハム たまご	牛乳 わかさぎ	にんじん にら しいたけ ニンニク もやし	ごめ でん粉 はるさめ さとう サラダ油 ごま油
20 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉とやさいのしょうがいため もずくのかき玉スープ ごぼうサラダ	640 21.3 31.0%	ぶた肉 たまご	牛乳	ピーマン にんじん カブツライ ごぼう たまねぎ もずく しいたけ	ごめ さとう マヨネーズ
21 (火)	セルフホットドッグ(ジャパニーズ・ウィナー) 牛乳 マカロニのクリーム煮 フロッキーとツナのあえもの	634 28.3 39.8%	ウィンナー まぐろツナ とり肉	牛乳 とり肉	フロッキー にんじん こまつな たまねぎ	パン マカロニ ごま油 マーガリン
22 (水)	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグの和風ソースかけ のり酢あえ すいとん汁	697 27 20.0%	とり肉 ハンバーグ ツナ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん	ごめ さとう でん粉 じゃがいも すいとん
23 (木)	みそラーメン(中華めん スープ) 牛乳 大学いも(2こ) フルーツヨーグルトあえ	638 21 26.1%	ぶた肉 みそ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん もも みかん たまねぎ メンマ パイン もやし	ごめ さとう ゆでちゅうかめん さつまいも ごま油 ごま
24 (金)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ぶた肉と大根のにももの もやしとハムのカレーあえ	596 23.5 23.2%	たまご ぶた肉 ハム うずら卵	牛乳	にんじん だいこん さやいんげん もやし しょうが こんにゃく	ごめ さとう サラダ油
27 (月)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き じゃがいもと切こぶのいために かに玉スープ	690 21.8 31.1%	サンマ あぶらあげ かまぼこ さつまあげ	牛乳 切りこぶ たまご	にんじん こまつな たまねぎ だけのこ とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう サラダ油
28 (火)	バターロール 牛乳 ポテトグラタン パンブキンシチュー ゆで野菜サラダ いちご&マーガリン	668 20.4 40.4%	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ フロッキー たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも いちごジャム マーガリン サラダ油 バター
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそやき ほうれん草とソーセージのソテー けんちん汁	574 25.6 21.5%	とり肉 みそ とうふ 魚肉ソーセージ	牛乳	ほうれん草 にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ はくさい	ごめ むぎ さといも ごま油 マーガリン
30 (木)	焼きそばパン(コッペパン やきそば) 牛乳 白花まめコロッケ 海草サラダ	602 24.1 28.5%	ぶた肉 いか なると	牛乳 わかめ あおのり 桜えび	にんじん もやし キャベツ とうもろこし	パン やきそばめん サラダ油
31 (金)	三色そぼろ丼(ごはん 三色そぼろ) 牛乳 とん汁 くだもの	628 23.3 23.4%	たまご ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳 みそ	にんじん グリーンピース たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく	ごめ さとう でん粉 じゃがいも サラダ油

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字は地元産農産物を使用しています。

★今月の献立から 10月22日(水)・・・東小学校からのリクエスト献立です。

給食だより



平成26年度 10月号
那珂川町学校給食センター
小学校

秋が深まりました。勉強・スポーツ・食欲の秋ですね。みなさんはどんな秋を楽しみますか？

わたしたちの身近なところでも、米や野菜・くだものなど多くの農産物が旬をむかえています。

旬のたべものは栄養価も高いです。たくさん食べたいですね。



10月は栃木食育推進月間です。

実りの秋・収穫の秋「食べることについて考えてみましょう」。

自分の食生活を見直したり、ちょっと食べものについて考えてみる10月にしてみましょう。

全国で男性は8位・
女性は11位です。

●これは、栃木県の成人一人あたりの食塩摂取量の全国順位です。
栃木県の食塩の摂取量はへっていますが、全国とくらべると
まだ、多く塩分をとっています。



小学生のみなさんも、今から減塩につとめましょう！

- ①うすあじをこころがけましょう。
- ②おやつ(とくに、スナック菓子)の塩分に注意しましょう。
- ③バランスのとれた食事にきをつけましょう。

●献立表に塩分量がのっています。

参考にしてください。

こんだてめい

麦いりごはん 牛乳 みそししカツ	644
8(水) 豆腐とわかめのみそ汁	23
えいようさんびら	23.6%
	26

●おかし袋の表示をみてみましょう。

一袋あたりの塩分量がのっています。

1袋分(37g)の栄養成分	
エネルギー	200kcal
たん白質	2.0g
脂質	11.3g
炭水化物	22.8g
ナトリウム	220mg
(食塩相当量)	0.55g

★こんだて表に塩分量を表示しています。

給食では1回の食事では塩分量が
2.5g以下を目標にしています。

★一袋37gで食塩が0.55gふくまれています。

スナック菓子などの食べ過ぎには注意が必要です。



くだものには、カリウムが多くふくまれています。
カリウムにはとりすぎた塩分を体の外に出すはたらきがあります。
おいしい旬のくだものを食べましょう。

