

令和元年10月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
				たんぱく質 卵、大豆 肉、魚	無機質 牛乳、乳製品 小魚、海藻	ビタミン 緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜 果物	炭水化物 穀類、砂糖 いも類	脂質 油脂 種実類	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)
1 (火)	ごはん	ぶたじる さんまのみぞれに ミニトマト	はし	ぶたじる さんまのみぞれに ミニトマト	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	675 27.3 2.2	やさしい
2 (水)	しょうパン	いろうりうどん マヨネーズいため	はし	いろうりうどん マヨネーズいため	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	558 22.2 2.5	しゅじつ
3 (木)	むぎごはん	あきのみりカレー フルーツミックス	はし スプーン	あきのみりカレー フルーツミックス	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	698 18.3 1.9	さかな
4 (金)	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう きりぼしだいこんのあますに	はし	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう きりぼしだいこんのあますに	にんじん ごぼう たまねぎ	にんじん ごぼう たまねぎ	にんじん ごぼう たまねぎ	にんじん ごぼう たまねぎ	にんじん ごぼう たまねぎ	629 23.8 1.5	くだもの
7 (月)	ごはん	うおそうめん汁 しゃきしゃきそばとどろぶりのぐ ぶどう	はし	うおそうめん汁 しゃきしゃきそばとどろぶりのぐ ぶどう	にんじん しいたけ たまねぎ	にんじん しいたけ たまねぎ	にんじん しいたけ たまねぎ	にんじん しいたけ たまねぎ	にんじん しいたけ たまねぎ	593 20.5 1.4	にゅうせいひん
8 (火)	ごはん	あつあけのちゅうかに コーヤチャンプル	はし	あつあけのちゅうかに コーヤチャンプル	にんじん はくさい だいこん	にんじん はくさい だいこん	にんじん はくさい だいこん	にんじん はくさい だいこん	にんじん はくさい だいこん	678 31.5 1.0	かいそう
9 (水)	パン	しろはなまめのポターシュ ハンバーグきのこソース	はし	しろはなまめのポターシュ ハンバーグきのこソース	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	665 28 2.5	さかな
10 (木)	ごはん	とうぶじる げんきもりもりフライ	はし	とうぶじる げんきもりもりフライ	にんじん たまねぎ えのき	にんじん たまねぎ えのき	にんじん たまねぎ えのき	にんじん たまねぎ えのき	にんじん たまねぎ えのき	604 22.5 1.5	やさしい
11 (金)	ごはん	かきたまじる さけごはんのぐ	はし	かきたまじる さけごはんのぐ	にんじん たまねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ しいたけ	587 24.1 2.0	いも
15 (火)	ごはん	あきのぶきよせに ほうれんそうのゴマいため	はし	あきのぶきよせに ほうれんそうのゴマいため	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	599 19.7 1.1	まめ
16 (水)	しょうこくとうパン	たらこスパゲティ カラフルソテー	はし	たらこスパゲティ カラフルソテー	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	644 25.3 2.7	にゅうせいひん
17 (木)	ごはん	ビーフンスープ やきぎょうざ チンゲンサイのソテー	はし	ビーフンスープ やきぎょうざ チンゲンサイのソテー	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	595 19.3 1.0	くだもの
18 (金)	ごはん	とうにゅうじる いわしとれんこんのカレーふうみ	はし	とうにゅうじる いわしとれんこんのカレーふうみ	にんじん たまねぎ れんこん	にんじん たまねぎ れんこん	にんじん たまねぎ れんこん	にんじん たまねぎ れんこん	にんじん たまねぎ れんこん	658 22.3 1.7	やさしい
23 (水)	パン	きのこシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	きのこシチュー かいそうサラダ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	636 23.0 2.1	さかな
24 (木)	ごはん	にくワンタンスープ サンマとこんさいのあげがらめ	はし	にくワンタンスープ サンマとこんさいのあげがらめ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ	663 21.3 1.2	いも
25 (金)	UMAMIの日 あきのかおりごはん	みそじる やきぐりコロッケ ミニトマト	はし	みそじる やきぐりコロッケ ミニトマト	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	にんじん ごぼう だいこん	655 17.8 2.4	にゅうせいひん
28 (月)	ごはん	ひかひかトマトとじゃがいものすうぶ しろみさかなこうそうフライ ほうれんそうのソテー	はし	ひかひかトマトとじゃがいものすうぶ しろみさかなこうそうフライ ほうれんそうのソテー	にんじん たまねぎ せり	にんじん たまねぎ せり	にんじん たまねぎ せり	にんじん たまねぎ せり	にんじん たまねぎ せり	653 21.3 1.9	まめ
29 (火)	ごはん	けんちんじる ぎゅうにくコロッケ キャベツのソースいため	はし	けんちんじる ぎゅうにくコロッケ キャベツのソースいため	にんじん だいこん しいたけ	にんじん だいこん しいたけ	にんじん だいこん しいたけ	にんじん だいこん しいたけ	にんじん だいこん しいたけ	671 20.2 1.5	くだもの
30 (水)	ぎゅうにゅうパン	かぼちゃすうぶ いわしのトマトに ゆでブロッコリー	はし スプーン	かぼちゃすうぶ いわしのトマトに ゆでブロッコリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	573 22.7 1.4	やさしい
31 (木)	ごはん	すきやき たくあんときゅうりのごまいため	はし	すきやき たくあんときゅうりのごまいため	にんじん たまねぎ はくさい	にんじん たまねぎ はくさい	にんじん たまねぎ はくさい	にんじん たまねぎ はくさい	にんじん たまねぎ はくさい	600 27.6 2.0	さかな

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

*2日(水)は、社会見学のため琴芝小学校2年生の給食はありません。

*4日(金)は琴芝小学校なかよしの給食はありません。

*21日(月)は参観日振替のため、琴芝小学校の給食はありません。

*17日(木)は、社会見学のため琴芝小学校5年生の給食はありません。

*31日(木)は、修学旅行のため琴芝小学校6年生の給食はありません。



おはなし給食

10月27日から11月9日は読書週間です。給食におはなし給食が登場します。

○28日(月)「ぴかぴかとまととじゃがいものすうぶ」～ぎょうれつのできるすうぶやさん ふくざわゆみこ作～

○29日(火)「ぎゅうにくコロッケ」～11ぴきねことあほうどり 馬場のぼる作～

○30日(水)「かぼちゃスープ」～かぼちゃものがたり 真珠まりこ 作～

UMAMIの日(25日)

4～6年生対象にみそ汁の味についての五段階評価とだしの種類をあてるアンケートを行います。学校給食ではだしのうま味を生かした減塩の給食を提供しています。児童に味やだしについて興味・関心を持ってもらえように取り組んでいきたいと思っています。

