



令和5年 10月分 献立予定表 (21回)

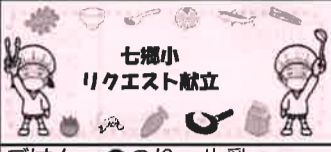


Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
		体をつくるものになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海産類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 植物油		
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ほうれんそうぎょうざ(2・2・2・3)	ぶた肉 とり肉		ほうれんそう	キャベツ しょうが	小麦粉		641	
	ぶたにくときくらげいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし きくらげ		油	23.2	
	ビーフンスープ	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん はくさい	ビーフン でんぷん	ごま油	2.0	
3 火	コッペパン はっこうにゅう		はっこう乳		マスカット	パン			
	フライドチキン	とり肉				小麦粉	油	660	
	キャベツのカレーマヨあえ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ	23.4	
	さつまいものクリームシチュー	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ	さつまいも	油	2.8	
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	パン粉	油	724	
	アスパラとツナのサラダ	まくろ		アスパラガス	カリフラワー			24.6	
	トマトスープ	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	バター	2.0	
5 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あじまんじゅう(2)	あじ ぶた肉 とり肉			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	小麦粉		670	
	はっぼうさい	ぶた肉 えび なると うずら卵		にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ にんにく しょうが	でんぷん	油	25.5	
	※マンゴープリン				マンゴー	砂糖		1.8	
6 金	しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しょうゆラーメンじる)	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	メンマ キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん	油	589	
	にたまご	卵						27.6	
	パンパンジーサラダ	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ごま	3.1	
	10日の愛護デー	しょうゆパン ●マーマレード 牛乳		牛乳		パン マーマレード			
10 火	ハンバーグピカタ	とり肉 卵			たまねぎ	小麦粉 でんぷん		684	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			22.7	
	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	2.4	
	※ブルーベリーゼリー			にんじん	ブルーベリー	砂糖		3.0	
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	にくだんご(2)	とり肉			たまねぎ	砂糖 パン粉		637	
	ちゅうかあえ	くらげ		にんじん	もやし きゅうり			23.0	
	にくいりワントンスープ	なると 卵 ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが	小麦粉 でんぷん		2.6	
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	いかのてんぷら ●パックしょうゆ	いか				小麦粉	油	727	
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく	ごま油	22.9	
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ	にんじん	たまねぎ しめじ	砂糖	さつまいも	2.6	
13 金	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ	ソフトめん	油	703	
	チーズドッグ	卵	チーズ			小麦粉 砂糖		23.8	
	だいこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	だいこん きゅうり えだまめ		ごま	2.4	
	16日の愛護デー	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			
16 月	さばのぶなかほしやき	さば						653	
	もやしのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	もやし きゅうり		ごま	26.3	
	こんさいじる	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん		油	2.6	
	17日の愛護デー	やきそばパン 牛乳 (ドッグパン やきそば)	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし	パン	油	685
17 火	ハムカツ	ハム		ピーマン	しいたけ しょうが	ちゅうかめん		24.4	
	れいとうみかん				みかん	小麦粉 パン粉	油	2.5	
	20日の愛護デー	とりそぼろどん 牛乳 (むぎごはん たまごいりとりそぼろ)	とり肉 卵 大豆	牛乳		ごはん	油		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	大麦	638	
18 水	すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ			24.3	
	19日の愛護デー	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			
	ほきフライ ●パックソース	ほき				小麦粉 パン粉	油	681	
	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう	とうもろこし		油	24.2	
19 木	げんまいいりスープ	ぶた肉		パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	げん米		2.4	
	20日の愛護デー	きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きのこじる)	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	ソフトめん	油		
	りんごおやき				なめこ しめじ ねぎ エリンギ しいたけ	砂糖		646	
	れんこんサラダ			にんじん	りんご	小麦粉 砂糖		22.0	
20 金	れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし			2.2	

【お知らせ】 10月分給食費の口座振替は10月31日(火)です。残高の確認をお願いいたします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海産類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種類類・油脂		
23 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		663 24.8 2.2	807 28.9 2.7
	てりやきハンバーグ	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖			
	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん にんじん	とうもろこし		油		
	いものこじる	とり肉 生あげ			しいたけ ごぼう だいこん		さといも こんにゃく		
24 火	 七瀬小 リクエスト献立		牛乳			ナン		668 21.0 3.0	816 26.2 3.9
	ふた肉 大豆			にんじん	にんにく なす たまねぎ		油		
				ブロッコリー にんじん	カリフラワー				
25 水	ごはん ●のり 牛乳		牛乳 のり			ごはん		726 23.6 2.2	873 27.6 2.6
	れんこんのえびはさみあげ	えび たら			れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉			
	もやしときゅうりのサラダ	まぐろ			もやし きゅうり とうもろこし				
	とんじる	ふた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも 油 こんにゃく		
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		701 28.6 2.7	854 32.9 3.2
	シューマイ(1・2・2・2)	とり肉 ぶた肉 卵			たまねぎ	小麦粉			
	なすとぶたにくのみそいため	ふた肉 みそ			なす たまねぎ	でんぷん 砂糖	油		
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン なると	わかめ	にんじん	はくさい しいたけ ねぎ たけのこ				
27 金	けんちんうどん 牛乳 (ソフトめん けんちんじる)	とり肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ	ソフトめん さといも こんにゃく	油	702 23.1 3.1	871 28.0 3.8
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			小麦粉	油		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし		マヨネーズ こま		
30 月	オムライス 牛乳 (チキンライス いらたまご ●パックケチャップ)	とり肉 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	ごはん		714 22.7 3.2	886 27.4 4.0
	かぼちゃサラダ ●マヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ		
	ポテトスープ	ふた肉		パセリ	だいこん たまねぎ にんにく		じゃがいも		
	※とうにゅうプリン	豆乳					砂糖		
31 火	コッパン 牛乳		牛乳			パン		696 24.0 2.7	846 29.5 3.5
	かぼちゃがたハンバーグ (小1~4年 40g、小5~ 60g) ●パックケチャップ	とり肉 ぶた肉		かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖			
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり				
	コンソメスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ				
	※ハロウィンエクレア	卵	牛乳	かぼちゃ			小麦粉 砂糖 チョコレート		

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- ・ おかすの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

身近な「SDGs」を意識してみませんか

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています。



安心して食べられるよう衛生的に調理しています。



地産地消を推進しています。



みんなで同じものを食べることが出来ます。



ごはんの食べ方



味がついてないから苦手なんだよな!

白いごはん...

ちよっと待って! おかすは一緒に食べないの?

おかずは先に食べちゃうよ

ダメダメ! ごはんはどんなおかずとも合うんだよ

交互に食べてみて!

あれ? ごはんがいつもよりおいしいかも!

そうだよ。食べ方も大事な忘れないうえ!

新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

減塩の日(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。