



2023年10月給食予定献立表<21回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
2月	やさいたっぷりやきそば 牛乳	牛乳 ぶた肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	中かめん 油	こしょう やきそばソース ウスターソース	525
	フライドポテトのりしおあじ	あおのり		じゃがいも 油	しお	
	はなやさいサラダ		カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん	ドレッシング		2.1
今月の献立は、牛久第二小中学校の栄養士さんが考え、中根小学校用にアレンジしました。月の終わりには、読書週間があります。お楽しみに！						
3火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		618
	ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉	たまねぎ だいこん	さとう	しお しょうゆ す みりん さけ	
	しおこんぶあえ	こんぶ	はくさい もやし にんじん	油	しお	2.1
	けんちんじる	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	さといも こんにやく 油	しょうゆ みりん だし	
本日のハンバーグソース・おろしソースには、別の名前があります。何でしょう？ ヒント：冬に空からふってくるものに似ています。(み〇〇ソース)						
4水	ココアあげパン 牛乳	牛乳		パン さとう ココア 油		559
	カスレふう	ぶた肉 ベーコン いんげんまめ	にんにく たまねぎ トマト	油 さとう	ケチャップ ソース ワイン ローリエ チキンブイヨン	
	コトリヤード	エビ イカ タラ あさり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ デイル	油 じゃがいも	しお ワイン ブイヨン こしょう ローリエ	2.7
《世界食べものの旅：フランス②》 ラグビーワールドカップにちなんだ献立です。コトリヤードは、専門学校の先生に教えていただいたレシピです。						
5木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		605
	やきほっけ	ほっけ				
	ひじきのそぼろに	ひじき ぶた肉 だいず	えだまめ	こんにやく 油 さとう	しょうゆ さけ みりん だし	2.2
	とうにゆうみそじる	油あげ とうにゆう	こまつな だいこん ねぎ	さつまいも	みそ だし	
ホッケの主な産地は、北海道やロシアなど北の海です。うまみのある魚で、ごはんのおかずにはぴったりです。同じ海の幸のひじきと一緒に食べましょう。						
6金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん むぎ		626
	ホイコーロー	ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが	さとう 油 でんぶん	しお こしょう さけ 中かだし しょうゆ テンメンジャン	
	オレンジ		オレンジ			1.9
	はるさめスープ	とり肉	しょうが にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう ねぎ	はるさめ 油	さけ 中かだし しお しょうゆ	
ホイコーローは中華料理の一つです。漢字では、回る、鍋の、肉と書きます。ゆでた豚肉を鍋にもどして炒めた料理という意味だそうです。						
10火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		671
	こくもつふりかけ	のり	にんじん	こめ ひえ キヌア でんぶん さとう	しお	
	スタミナやきにく	ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん なら にんにく しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	2.0
	かぼちゃいりほうとうじる	とり肉 油あげ	かぼちゃ ごぼう こまつな にんじん だいこん ねぎ	ほうとうめん 油	みそ だし	
《目の愛護デー給食》 今日、目の健康や大切さを知る日です。ぶた肉やカボチャに入っているビタミンをとって、目を大切にしたい生活をしましょう。						
11水	いばらきけんさんこめこのパン 牛乳	牛乳		パン		663
	おなげけブルーベリーのでづくりジャム		ブルーベリー	さとう		
	れんこんサラダ	ひじき	れんこん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	マヨネーズ ごま	しょうゆ す こしょう	2.0
	とうにゆうクリームシチュー	とり肉 とうにゆう しろはなまめ	しめじ たまねぎ マッシュルーム えだまめ パセリ	さつまいも 油	シチューールウ こしょう コンソメ	
本日のジャムは、牛久市女化地区で育てられたブルーベリーで作りました。毎年好評のジャムです。甘いものが苦手な人も、米粉パンにつけてどうぞ！						
12木	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん むぎ		612
	ホキあまぎソースがけ	ホキ	にんにく	でんぶん 油 さとう	す ケチャップ しょうゆ	
	りっちゃんのげんきサラダ	こんぶ ハム かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお こしょう	2.1
	さわにわん	ぶた肉	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ えのきたけ		しょうゆ さけ しお だし	
《スタディメニュー》 1年国語サラダでげんきから、りっちゃんの元気サラダです。コーンを入れて！と言ったのはだれか、おぼえていますか？						
13金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		683
	ぶたにくとあつあげのあまからどん	ぶた肉 あつあげ	しょうが キャベツ ねぎ	油 さとう	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン	
	うしくやさいのみそじる	油あげ	ごぼう だいこん こまつな	さつまいも	みそ だし	1.9
	牛久のりんご		りんご			
《牛久の日給食》 牛乳と調味料以外、牛久市産の食べもので作った給食です。秋に美味しい食べものいっぱい！デザートは、奥野地区のりんごです。						



USHIKU野菜オーケストラは、牛久市で多く作られている野菜たちが集まった楽団です。旬の野菜をそろえて、色とりどりで栄養たっぷりの元気が出るハーモニーを奏でましょう。

特に朝ごはんを食べるのがおすすめです。サラダやスープにして、1日を元気にすごしましょう！

今月のおすすめ野菜は、「さといも」です。

「二十四節気七十二候献立」で

体と心をととのえよう

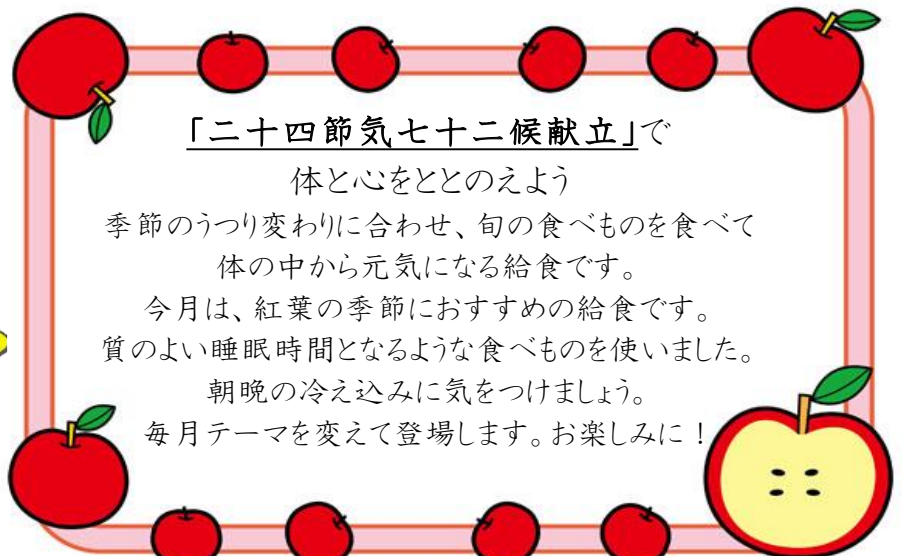
季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて体の中から元気になる給食です。

今月は、紅葉の季節におすすめの給食です。質のよい睡眠時間となるような食べものを使用しました。

朝晩の冷え込みに気をつけましょう。

毎月テーマを変えて登場します。お楽しみに！

ぼくは、シンバル担当：taro(たろ)パルくん。さといものあかちゃんです。皮をむくとヌルヌル、煮るとホクホクです。いかといっしょに煮物にしたり、しょうゆで煮ころがしにしたりするとおいしいよ。給食では、サラダに変身！





2023年10月給食予定献立表<21回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
16 月	牛久小麦うどんのとりしおにこみうどん 牛乳	牛乳 とり肉 油あげ	しめじ にんじん もやし こまつな ねぎ しょうが	うどん	しょうゆ しお 中かだし	514
	だいがくいも(2こ)			さつまいも さとう 油 ごま でんぶ	しょうゆ す	
	おかかマヨあえ	かつおぶし	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり	マヨネーズ	しょうゆ こしょう	1.7
本日の主食は、牛久市産の小麦粉で作ったうどんです。古河市のめん工場朝早くから作ったものです。よくかんで食べましょう。						
17 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		612
	かつおのくろずあんかけ	カツオ	ねぎ	でんぶ 油 さとう はちみつ ごま	しょうゆ みりん す	
	ゆずあえ	かんてん	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング		2.0
	にらたまみそしる	たまご とうふ	にら たまねぎ		みそ だし	
《日本味めぐり：高知県》 本日は、高知県の特産品をたくさん使った献立です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
18 水	はいがパン 牛乳	牛乳		パン		525
	チキンこうそうパンこやき	とり肉 チーズ	ピーマン にんじん トマト パセリ	パンこ さとう 油	しお しょうゆ	
	タロバルくんサラダ	かつおぶし	キャベツ えだまめ	さといも ごま ドレッシング		2.5
	きのこウインナーのスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ パセリ	じゃがいも	しお こしょう コンソメ しょうゆ	
《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、かむことを意識した献立です。今日は、里芋のtaroバルくんをサラダにしました。						
19 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		651
	めだまやきふうオムレツ	たまご		油 でんぶ	しお	
	ガパオいため	とり肉 だいず	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ とうもろこし	油 でんぶ	オイスターソース しお こしょう カレーこ	2.0
	はくさいとぶたにくのスープ	ぶた肉	しょうが はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう	はるさめ あぶら	しょうゆ しお こしょう 中かだし さけ	
今日の給食は、ごはんの上にガパオ炒めをのせ、目玉焼き風オムレツをのせて食べましょう。スープや牛乳も忘れずに飲んでくださいね。						
20 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん むぎ		634
	さけのマヨポンやき	さけ あおのり		マヨネーズ	さけ ぼんず こしょう しお	
	こまつなごまあえ	ひじき	こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	2.0
	チゲふうとんじる	ぶた肉 とうふ	はくさい ごぼう だいこん にら ねぎ たまねぎ にんじん にんにく りんご	油	さけ みそ だし しょうゆ	
《いばらき美味しおDay給食&二十四節気七十二候献立：霜降》 塩の量に気をつけた季節のおすすめの給食です。キムチパワーで体をあたためましょう。						
23 月	しおラーメン(ラーメン) 牛乳	牛乳 わかめ ぶた肉	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく	中かめん 油	ラーメンスープ しお こしょう	696
	ポークシューマイ(2こ)	ぶた肉	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶ さとう こむぎこ	しお	
	むらさきいもサラダ		とうもろこし えだまめ	さつまいも ドレッシング	こしょう	2.5
サラダの紫いもは、下根地区の農家さんが育てたさつまいもです。甘くてしっとりしておいしく食べられるよう、保存方法など工夫されています。						
24 火	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		ごはん さとう	しお	733
	チキンチキンごぼう	とり肉	しょうが ごぼう えだまめ	でんぶ 油 さとう	こしょう さけ しょうゆ みりん	
	はくさいのあさづけ		はくさい きゅうり にんじん	油	あさづけのもと	1.5
	ゼリーポンチ	とうにゅう 牛乳 かんてん	みかん パインアップル もも	さとう		
チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食で人気のおかずです。とり肉とごぼうを油で揚げて、甘辛いタレにからめます。ごはんと一緒に食べましょう。						
25 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		694
	さんまのしおやき	サンマ			しお	
	きりこんぶのもの	こんぶ ぶた肉 油あげ	にんじん たけのこ	こんにやく さとう 油	しょうゆ さけ みりん だし	2.6
	きぬあげとじゃがいものみそしる	あつあげ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	じゃがいも	みそ だし	
第4回?!サンマほねほね選手権! 本日の焼き魚は、骨を取りながら食べます。サンマの背骨が1本キレイにとれるでしょうか?クラス全員でやってみましょう!						
26 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		661
	いかリングフライ(2こ・ソース)	イカ たまご		パンこ こむぎこ	しお ソース	
	のりあえ	のり	だいこん もやし ほうれんそう にんじん		しょうゆ	1.9
	いりどうふ	とうふ ぶた肉 たまご	しいたけ にんじん ごぼう きぬさやえんどう	こんにやく さとう 油	しょうゆ さけ みりん だし	
のり和えは、人気の和え物です。ゆでた野菜に、細かくちぎったのりと、しょうゆを混ぜ合わせます。かんたんなのでお家の人と作ってみましょう!						
27 金	むぎごはん はっこうにゅうマスカットあじ	はっこうにゅう		ごはん むぎ		601
	ふくじんづけ		だいこん きゅうり しょうが なす れんこん にんじん		さとう しお うめず	
	シーザーサラダ	たまご	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング		2.1
	ポークカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	油 じゃがいも	ケチャップ ソース カレールウ	
《読書週間献立：ひみつのカレーライス》 文化の日をはさんだ2週間は読書週間です。今日から本をテーマにした給食です。福神づけのお花、有るかな?						
30 月	スパゲティ・コン・トンノ・ロッソ 牛乳	牛乳 ペーコン ツナ	たまねぎ エリンギ にんにく セロリ トマト	スパゲティ 油 さとう	しお こしょう ソース ワイン スープストック	513
	チョコとあずきのほうじちゃむしケーキ	たまご 牛乳 あずき	ほうじちゃ	こむぎこ さとう 油 チョコレート		
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ カリフラワー パプリカ	ドレッシング		1.9
《読書週間献立：こまったさんのスパゲティ》 ツナとトマトのスパゲティです。デザートは新メニューの、牛久市産のほうじ茶を使った蒸しケーキです。						
31 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		601
	チキンこあくまソース	とり肉	たまねぎ にんにく	こむぎこ 油 さとう	しお こしょう ワイン ケチャップ ソース	
	かぶのサラダ		キャベツ ブロッコリー かぶ	さとう 油	しょうゆ す こしょう	2.0
	オバケのもずくスープ	もずく かまぼこ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	ごま	しお しょうゆ だし	
《読書週間献立&もぐもぐお話タイム給食：おばけのコンサート》 ハロウィンにちなんで、小悪魔やジャック・オ・ランタン、かぶを使った給食です。						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日 = 「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。

エネルギー基準量:650kcal

今月の平均エネルギー量

食塩基準量:2.0g

今月の平均食塩量

618

2.1

今月のテーマは、「味付けの一工夫で減塩」です。

マヨネーズやごまのkok、ポン酢の酸味、キムチの辛味を使って、調味料の量を少なくする工夫です。鮭やごま・キムチは、秋から冬に移り変わる今の季節に、体と心の健康にはたらくおすすめの食べものでもあります。ぜひご活用ください。

中根っ子図書館とコラボした本の給食。今月は、たむらしげるさんの「おばけのコンサート」です。どんなおばけが楽器を弾いているのでしょうか? おばけやあくまの給食を食べながら聴いてくださいね。

