

令和3年



10月分予定献立表



日	曜	主食 つけるもの	こんだて名		栄 養 価 kcal g 蛋白質
			お か ず	使 用 材 料 名	
(1)	金	ごはん	牛乳	ようふうにくじゃが	653 20.7
				★わかさぎフリッター(2コ)	799 23.8
				チーズ	
(4)	月	ごはん ふりかけ	牛乳	★ごもくまめ	680 29.2
				たれつきにくだんご(2コ)	
				ハニヨーグルト	830 34.5
(5)	火	ごはん	牛乳	ほうれんそうともやしのみそしる	598 25.6
				あかうおのみそフライ	737 30.0
				★こんにやくのおかかにか	
(6)	水	ごはん	牛乳	わかめとキャベツのすましじる	654 21.5
				ミートコロック ソース	
				★じゃこさんさいのまぜごはんのぐ	797 25.2
7	木	しよくパン ジャム	牛乳	(しよくパン)	
				ジュリエヌスープ	637 25.9
				ハンバーグ わふうソース	808 32.4
(8)	金	ごはん	牛乳	ほうれんそうのソテー	635 32.9
				(ブルーベリージャム)	
				とりごぼうスープ	797 37.7
(11)	月	ごはん	牛乳	モウカザメのねぎみそやき	558 23.2
				★きりぼしだいこんのベーコンに	
				はるさめスープ	734 29.3
12	火	ちゅうか めん	牛乳	えびしゅうまい(小2中3コ)	678 20.9
				とりにくのかんこくふうそぼろ	854 25.7
				(ちゅうかめん)	
(13)	水	ごはん	牛乳	チャーシューめんじる	589 24.2
				キャラメルポテト	756 29.7
				みかん	
(14)	木	ツイスト パン	牛乳	かんぴょうのたまごとじじる	628 22.1
				しろみぎかなのなんぼんづけ	784 26.3
				ちくわといんげんのいために	
(15)	金	ごはん	牛乳	(ツイストパン)	596 18.3
				アルファベットスープ	764 22.1
				グラタン	
(18)	月	ごはん	牛乳	しらたまポンチ	636 25.3
				ポークカレー	845 32.1
				★カラフルサラダ(わふうドレッシング)	635 23.9
(19)	火	わかめ ごはん	牛乳	★ふくじんづけ	808 29.3
				いとかまぼこのスープ	
				あげぎょうざ(小2中3コ)	

※ () するしの日、おわんが2こつきます。 ※ ☆ するしの日、特別献立です。
 ※ **★字のもの**は、学校配送品です。 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。 ※ スプーンするしの日、先割れスプーンがつかます。
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。 ※ **★のついでいる日は、かみかみメニューです!**
 ※ **意欲して「よくかんで」食べる日にしましょう!**

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

おもに体をつくるはたらき(あか) おもに熱や力のもとになるはたらき(きいろ) おもに体の調子を整えるはたらき(みどり)

赤色のなかま

たんぱく質・無機質など
体をつくる・筋肉がつく
肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵

黄色のなかま

炭水化物・脂肪など
元気に運動ができる
ごはん・パン・めん・いも類・油

緑色のなかま

ビタミン・無機質など
かぜをひきにくい・おなかの調子がよい
緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの

羽生市学校給食センター

日	曜	主食 つけるもの	こんだて名		栄 養 価 kcal g 蛋白質
			お か ず	使 用 材 料 名	
(20)	水	ごはん	牛乳	あさりとうろふのみそしる	591 19.1
				かぼちゃコロック ソース	750 23.1
21	木	セサミ バーンズ	牛乳	★まいたけとごぼうのごもくきんびら	737 26.6
				(セサミバーンズ)	
				とうにゅうのコーンクリームスープ	825 29.4
(22)	金	ごはん	牛乳	フライドチキン	655 27.1
				★ゆでやさい	
(25)	月	ごはん	牛乳	(ノンエッグマヨネーズ)	864 34.7
				すいとんじる	716 33.2
26	火	ソフト めん	牛乳	フランク だいこんおろしソース	877 37.9
				ごまつなごうやどろふのにびたし	
				さつまいものみそしる	690 24.3
☆	(27)	水	ちやめし	とりにくのてりやき	825 29.7
				★きわかめのいために	
				(ソフトめん)	
28	木	こども パン	牛乳	にろうどんじる	666 28.7
				しらすいりかきあげ	
				★りんご	818 33.2
(29)	金	ごはん	牛乳	(ちゃめし)	679 29.6
				(ショア(ストロベリー))	
				とんじる	845 35.6
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数 21回)					平均栄養価 643 25.3 803 30.4

10月給食だより

食べ物を大切にしよう!!

みなさんは、給食を残さずに食べていますか?
 1人が残す量がたったひとつち分だとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期のみなさんのために、栄養バランスが考えられて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっているの、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人はできるだけ残さずに食べてもらえたらうれしいです。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ひするなどのないようにしましょう。

似ているけれど全然違う!!

消費期限 **賞味期限**

品質の劣化が早い食品に表示される
「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される
「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではないです。

※ 消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

食材の「捨てすぎ」に注意しよう!

調理のときに野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか? これも家庭の食品ロスの一因です。「捨てすぎ」ないようにしましょう。

今月の羽生産食材

- ・米
- ・宝蔵寺みそ

今月の特別メニュー

27日(水) 南中リクエスト

「いがまんじゅう」が登場します!

今年も、給食にいがまんじゅうが出ます。いがまんじゅうは、まんじゅうの上の赤飯が、くりの「いが」に似ていることから、その名前がつけました。昔から北埼玉地区で食べられている郷土料理です。給食に出ているいがまんじゅうは、キャサ羽生のコスモス工房のみなさんが、ひとつひとつ手作りしてくださったものです。10月から1月にかけて全ての学校にお届けするので、いがまんじゅうが登場する日を楽しみに待っていてください。

※**原材料:小麦粉 砂糖 卵 ふくらし粉 ささげ もち米 あんこ 水あめ 塩**

※いがまんじゅうは、給食センターから食缶に入れて配送されます。

今月のいがまんじゅうの出る学校

いが	☆12日(火)	羽生南小
		新郷第一小
	☆19日(火)	羽生北小
	☆26日(火)	川俣小
		須影小

お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。
 食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。