



《家庭配布用》

(小学校)

TEL:349-0588

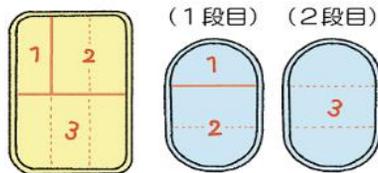
日	曜	きゅうしょく の し の が つ こ う ・ が く ね ん	おしらせ	こんだてめい		しようするおもなしょくざい			えいようか		
				しゅしょく	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月			利府町産米のごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ オレンジ	豆腐 ぶたにく だいず みそ とり	たけのこ しいたけ なら ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	★ごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	595	25.3	
3	火	二小4の2		とうにゅう しよくパン (りんごジャム)	ミートボール(2こ) ポテトとチーズのジェノパーゼ オニオンスープ	とうにゅう とり ウィンナー チーズ ベーコン	りんご バジル たまねぎ にんじん キャベツ	パン ジャム じゃがいも バター オリーブオイル パンこ さとう	598	21.9	
4	水		上手に 使う日!	利府町産米のごはん	いわしのうめに なまあげのみそに せんべいじる	いわし ぶたにく なた なまあげ みそ かつおぶし とり かつお とうふ	うめ にんじん たけのこ なら だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	★ごはん さとう こめあぶら でんぶん せんべい	673	29.7	
5	木	菅小4年生		ココアパン	クリームスパゲティ カラフルサラダ ラフランスゼリー	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん パプリカ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー カリフラワー ラフランス	パン ココア スパゲティ オリーブオイル シチュールウ ゼリー なまクリーム じゃがいも ドレッシング	633	21.8	
6	金			利府町産米のごはん	にこみおでん やきぐりコロッケ キャベツとささみのあえもの	さつまあげ がんも ちくわ こんぶ	だいこん にんじん こんにやく キャベツ きゅうり もやし	★ごはん くり さつまいも じゃがいも パンこ だいずあぶら さとう こむぎこ さいも ドレッシング	662	22.5	
9	月		スポーツの日								
10	火		白の装飾が みやぎ 水産の日	バターロール パン	さけメンチカツ あきやさいのポトフ ブルーベリーいりミルクゼリーあえ	さけ たら ウィンナー ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん はくさい しめじ パイナップル りんご ブルーベリー	パン こむぎこ パンこ でんぶん だいずあぶら じゃがいも さつまいも ナタデココ さとう	639	22.2	
11	水		きゅうしょくなし	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>毎月19日は 食育の日 週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう</p> </div>							
12	木			ソフトパン	とりにくとまめのトマトに 利府わかめとツナのサラダ スイートポテトポタージュ	とりにく だいず ★わかめ ちくわ ツナ チーズ	たまねぎ えだまめ トマト きゅうり にんじん	パン オリーブオイル さとう ドレッシング さつまいも バター じゃがいも シチュールウ なまクリーム	683	30.1	
13	金			利府町産米のごはん	チキンカレー げんきサラダ りんご	とりにく ひよこめ ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	★ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ ドレッシング はちみつ	647	22.1	
16	月		ふりかえきゅうぎょう日								
17	火			こめこ きなこパン	みそにこみうどん はんぺんチーズフライ ブロッコリーのほかあえ	きなこ とりにく あぶらあげ みそ はんぺん チーズ かつおぶし	だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ ブロッコリー	パン こめこ うどん パンこ だいずあぶら	622	27.5	
18	水		食育の日 こんだて	利府町産米のごはん	とふっこがたブルコギ とうふスープ てつぶんヨーグルト	ぶたにく とりにく とうふ なた ヨーグルト	★利府なし たまねぎ なら にんじん はくさい しめじ きくらげ こまつな プルーン	★ごはん さとう ごま ごまあぶら	604	28.7	
19	木			こめこパン	とりにくのトマトソース ポテトサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ツナ ベーコン チーズ たまご	たまねぎ トマト きゅうり にんじん	パン こめこ パンこ さとう じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル	612	33.2	
20	金			利府町産米のごはん	ぶたキムチいため ひとくちやきいも(2こ) ワンタンスープ	ぶたにく みそ こんぶ とりにく	はくさい なら だいこん にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ もやし	★ごはん さつまいも さとう だいずあぶら ごまあぶら ワンタン	626	23.7	
23	月	菅小		利府町産米のごはん	とりにくのハニージンジャーソース オイスターキンぴら しらたまだんごじる	とりにく さつまあげ なた あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ しいたけ	★ごはん でんぶん だいずあぶら はちみつ ごまあぶら さとう しらたまだんご	653	27.3	
24	火			ミルクパン	オムレツのソイミートソース ウィンナーときのこのアヒージョふう キャベツとレンズまめのスープ	たまご だいず ウィンナー ベーコン レンズまめ	マッシュルーム トマト しめじ エリンギ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	パン オリーブオイル さとう じゃがいも	629	24.4	
25	水			利府町産米のごはん	レバーいりぶたにくのあまからあげ かつりサラダ しゅんやさいのみそじる	ぶたにく ぶたレバー ツナ かつおぶし のり とうふ みそ	だいこん きゅうり なめこ はくさい ねぎ	★ごはん でんぶん だいずあぶら さとう ドレッシング さつまいも こむぎこ	655	24.2	
26	木			チーズパン	とんこつラーメン ソイバジしゅうまい(2こ) もやしのちゅうかあえ	チーズ ぶたにく なた うずらのたまご だいず さつまあげ	にんじん はくさい たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし	パン ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ パンこ	614	29.1	
27	金		十三夜	利府町産米のごはん	さばのしおこうじやき ひじきとだいずのいりに せんだいふういもにじる	さば とりにく ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにやく だいこん しめじ はくさい ねぎ	★ごはん こめあぶら さとう さいも	582	29.7	
30	月		ふりかえきゅうぎょう日								
31	火	菅小5年生	ハンバーグの 形に注目しよう!	バターロール パン	ハンバーグのきのこソース かぼちゃとさつまいものサラダ コンソメジュリエンヌ ミニオレンジゼリー	とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	えのきたけ しめじ かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん だいこん キャベツ オレンジ	パン こめあぶら さとう でんぶん さつまいも マヨネーズ ドレッシング ゼリー	631	29.7	
月平均栄養価				エネルギー: 631kcal		たんぱく質: 26.3g		脂質: 21.8g		塩分: 2.5g	
都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											

★「はし」は、まいにちわすれずに持ってきましょう★

10月の給食目標「バランスよく食事をしよう」

栄養バランスのよい 弁当の詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。



はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、煮魚を上手に「割いて」食べましょう。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は「ごはんがすすむ献立」です。どうぞお楽しみに!

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんと漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・梨」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

保護者の 皆様へ

利府町公式YouTubeチャンネルで、給食センターの動画を公開しています。こちらの二次元コードから、ポテト館の動画をご覧ください。→



今年度より、食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。