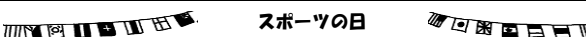
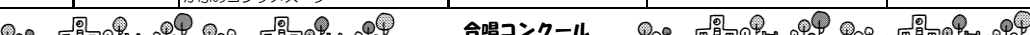




日	曜	給食がないクラス	行事 など	献 立 名		使 用 す る 材 料			栄 養 価	
				主食	おかず	 赤色の食品 (血や肉になる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水			利府町産米 ごはん	さばの塩麹焼き 鶏肉とだけのこの煮物 ピリ辛豚汁 骨に注意して 食べましょう	 豚肉 豆腐 みそ さば とり肉 生揚げ	大根 にんじん ごぼう しめじ 白菜 ねぎ だけのこ さやいんげん	★ご飯 ジャがいも 油 砂糖	808	39.3
2	木			バター ロールパン	焼き栗コロッケ フレンチサラダ ラビオリスープ	 ベーコン 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	パン オリーブ油 油 ジャがいも さつまいも 栗 パン粉 小麦粉 ドレッシング	875	25.4
3	金	はしを 上手に 使う日		利府町産米 ごはん	いわしの生煮 生揚げのみそ煮 白玉だんご汁 骨に注意して 食べましょう	 油揚げ なると いわし 豚肉 生揚げ みそ	大根 にんじん ねぎ しめじ しょうが だけのこ にら にんにく	★ご飯 白玉団子 油 砂糖 でん粉	849	32.0
6	月	 振替休業日 								
7	火	 振替休業日 								
8	水			利府町産米 ごはん	あじカツ ごぼうのしくれ煮 旬野菜のみそ汁	 豆腐 みそ あじ たら 豚肉	なめこ 白菜 ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん しめじ しょうが さやいんげん	★ご飯 さつまいも パン粉 油 砂糖	750	27.8
9	木			食パン (りんごにジャム)	スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ にんじんのポタージュ	 ベーコン チーズ 白いんげん豆 卵 とり肉	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	パン ジャがいも ホワイトル バター 生クリーム ドレッシング	846	31.4
10	金	目の愛護デー		利府町産米 ごはん	レバー入りキーマカレー ふわふわ卵とチーズのスープ ブルーベリーゼリー	 ベーコン チーズ 卵 豚肉 豚レバー ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ パセリ スピナー パプリカ なす コーン にんにく トマト ブルーン ブルーベリー	★ご飯 パン粉 油 カレール 小麦粉 ゼリー	846	29.9
13	月	 スポーツの日 								
14	火			ミルクパン	鶏肉と豆のトマト煮 秋のポトフ ヨーグルト	 フランクフルト 豚肉 とり肉 大豆 ヨーグルト	大根 にんじん 白菜 しめじ パセリ 玉ねぎ 枝豆 にんにく トマト	パン ジャがいも さつまいも オリーブ油 砂糖	838	39.0
15	水			利府町産米 ごはん	さんまの蒲焼き風 切り干し大根の五目煮 仙台風芋煮汁 骨に注意して 食べましょう	 豚肉 豆腐 みそ さんま さつま揚げ	大根 にんじん しめじ 白菜 ねぎ さやいんげん	★ご飯 里芋 でん粉 油 砂糖	827	29.2
16	木			減塩 ソフトパン	鶏肉のフロバンス風 キャベツとささみのサラダ ポテト館のポタージュ	 ベーコン チーズ とり肉 白いんげん豆	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく トマト バジル キャベツ コーン きゅうり パセリ	パン さつまいも ジャがいも バター 生クリーム 砂糖 オリーブ油 ドレッシング	878	40.3
17	金			利府町産米 ごはん	一口焼きいも(3個) チンジャオロース ワンドンスープ 角チーズ	 とり肉 豚肉 チーズ	しめじ にんじん 白菜 ねぎ しょうが ピーマン パプリカ だけのこ にんにく	★ご飯 ワンドン ごま油 さつまいも 油 砂糖 でんぷん	873	30.3
20	月			利府町産米 ごはん	チーズはんぺんフライ ごまドレサメンサラダ キムチスープ	 豚肉 豆腐 みそ はんぺん チーズ 卵 とり肉	にんじん 白菜 だけのこ えのきだけ 小松菜 にんにく もやし きゅうり コーン	★ご飯 油 砂糖 ごま油 パン粉 中華麺 ドレッシング	863	29.6
21	火			米粉 フォカッチャ	オムレツきのごソース ブロッコリーサラダ ボークビーンズ	 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 卵 とり肉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト しめじ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン	パン ジャがいも 油 砂糖 生クリーム パター ドレッシング	854	40.8
22	水			利府町産米 ごはん	たれメンチカツ 小松菜のおひたし 大根とえのきのみそ汁	 豆腐 みそ 豚肉 とり肉 かつお節	大根 えのきだけ ほうれんそう 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ	★ご飯 パン粉 油 砂糖	751	27.6
23	木			背割の コッペパン	スパゲティボリタン ポテトサラダ パンブキンパバロア	 ベーコン ツナ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト きゅうり かぼちゃ	パン スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ デザート ジャがいも 砂糖	859	27.4
24	金	食育の日		利府町産米 ごはん	とふっ子豚フルコギ 中華風たまごスープ りんご	 ベーコン 卵 豆腐 豚肉	しめじ 小松菜 にんにく 玉ねぎ ★利府梨 にんじん 白菜 しめじ にら りんご	★ご飯 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	831	31.9
27	月	10月 ～27日 ～11月 9日は 読書週間	おはなし給食 「サラダでけんき」	利府町産米 ごはん	ジャージャン豆腐 肉団子(3個) 元気サラダ	 生揚げ 豚肉 みそ とり肉 ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ だけのこ しめじ にら ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	★ご飯 ごま油 砂糖 でん粉 パン粉 ドレッシング	895	36.4
28	火		おはなし給食 「おはけのてんぷら」	米粉パン	みそ煮込みうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリーのおかか和え	 とり肉 油揚げ みそ かつお節	大根 にんじん 白菜 ごぼう しめじ ねぎ ブロッコリー	パン うどん さつまいも 小麦粉 でん粉 油	708	31.5
29	水		絵本メニュー 「からあげピーチ」	利府町産米 ごはん	ポテト館の手作り唐揚げ ごぼうサラダ 利府わかめのみそ汁	 豆腐 ★わかめ みそ とり肉 ツナ	玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん	★ご飯 ジャがいも 米粉 でん粉 油 マヨネーズ ごま	904	33.7
30	木		絵本メニュー 「おききかぶ」	減塩 ソフトパン	鶏肉のバーベキューソース コロコロソテー かぶのコンソメスープ	 ベーコン とり肉 ウィンナー	にんじん 玉ねぎ かぶ 枝豆 コーン	パン マカロニ ジャがいも 砂糖 はちみつ パター	820	37.7
31	金	 合唱コンクール 								
月平均栄養価		エネルギー：836Kcal たんぱく質：32.7g 脂質：26.1g 塩分：2.9g								
- 都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。 - 食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。) - 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。 - 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。 - 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大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。										

- ・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
- ・食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- ・予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。
- ・予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- ・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大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。



10月 今月の給食目標・・・「バランスよく食事をしよう」

さわやかな秋空が広がる季節になりました。収穫の秋です。海山里に旬の食べ物がそろいます。体を動かしお腹を空かせると、食事がますますおいしくなります。さあ「おいしい秋」を楽しみましょう。

10月3日(金)
はしを上手に使う日

2本のはしを上手に持って、煮魚をきれいに食べる練習をしましょう。

10月24日(金)
食育の日メニュー
「ごはんがすすむ献立」

「とふっ子豚フルコギ」をごはんと一緒においしくいただきます。また、秋が旬の果物である、りんごもつきます。



今月の地場産品

米・生わかめ・梨は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。



おはなし給食

読書の秋に合わせ、絵本に出てくる料理や絵本の食材にちなんだメニューが給食で登場します！
27日は「サラダでけんき」よりけんきサラダ、28日は「おはけのてんぷら」よりさつまいものてんぷら、29日は「からあげピーチ」にちなんでポテト館で手作りからあげ、30日は「おききかぶ」にちなんでかぶのコンソメスープを予定しています。学校の図書室で見つからない場合は、リフノスの図書館で探してみましょう！



和食で栄養バランスを整えよう

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆腐などの料理、だしをきいた煮込み汁物を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

