



給食だより



中学校

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風が吹いています。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも、旬の食材をたくさん使っています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

鹿沼市では、地産地消を進めています



鹿沼の特産物

いちご・牛乳・米・こんにやく・里いも・梨・にら
トマト・はと麦・牛肉・豚肉・茶・そば など



10月10日(火)は、鹿沼市制施行75周年記念献立



今年市制75周年を迎えます。毎年、給食ではその日を記念して、鹿沼市でとれるおいしい食材をたくさん使った「鹿沼市お誕生日献立」を実施しています。今年「かぬま和牛の焼肉丼・牛乳・かんぴょうとのみそ汁・カヌマンゼリー」です。おいしい給食をたくさん食べてみんなで鹿沼市のお誕生日をお祝いしましょう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



10月31日(火)～栗野中学校おすすすめ献立～

給食委員会の3年生が希望の多かったメニューから選んでくれました。



わかめご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 塩昆布和え 春雨スープ 焼きプリンタルト

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「大根と豚肉の煮込み」です。

【材料(4人分)】

だいこん……………240g
豚肉……………150g
にんじん……………50g
こんにやく……………100g
ちくわ……………50g
おろししょうが……………小さじ1
油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
だしの素……………小さじ1
みりん……………小さじ2
水……………100ml

【作り方】

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにやくはうす切り、ちくわは5mmスライスにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、しょうがを炒める。さらに、にんじん、こんにやく、だいこんを加えて炒める。
- ③ ②に水を加えて煮る。その後、ちくわを加え、調味料を入れてさらに煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、出来上がり。



10月献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2	月	ココア揚げパン 肉団子のケチャップ煮 チキンごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	パン 砂糖 パン粉 でん粉	ココア 油 ドレッシング		771kcal 26.8g 36.9g	
3	火	ご飯 いわしのおかか煮 ひじき入りサラダ 満点みそ汁 チーズ	いわし 油揚げ えび	牛乳 わかめ かつお節 昆布 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり 枝豆 キャベツ ねぎ ごぼう しめじ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	ドレッシング ごま		810kcal 29.3g 24.8g	
4	水	ミルクパン さつまいものシチュー ツナコーンサラダ	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース	パン マカロニ さつまいも	ドレッシング 油 ルウ		799kcal 27.4g 32.3g	
5	木	ご飯 八宝菜 県産豚肉にら入り餃子(3)	豚肉 鶏肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん さやえんどう にら	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ	ご飯 でん粉 餃子の皮	油		838kcal 32.0g 22.5g	
6	金	大麦ご飯 納豆 大阪漬け 鶏すき焼き	納豆 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たいこん きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ こんにゃく はくさい	ご飯 大麦 砂糖	ごま		736kcal 30.1g 19.1g	
9	月	スポーツの日									
10	火	鹿沼市制施行75周年記念献立(さつきランチ) セルフ かめま和牛の 焼肉丼(ご飯) かめま和牛の焼肉丼の具 かんぴょうとにらのみそ汁 カヌマンゼリー	牛肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ かんぴょう	ご飯 ゼリー	油		802kcal 28.7g 20.2g	
11	水	食パン チョコクリーム チキンビーンズ ブロッコリーサラダ	大豆 ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり 枝豆	食パン チョコクリーム	油 ドレッシング		746kcal 31.7g 31.7g	
12	木	ご飯 たらの利休焼き 切干大根のサラダ 田舎汁	たら みそ 鶏肉 豆腐 田舎汁	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根 ごぼう こんにゃく きゅうり ねぎ	ご飯 砂糖 さといも	ごま 油		767kcal 31.6g 18.5g	
13	金	大麦ご飯 チキンカレー チーズサラダ ビーンズカル	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 小魚	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ グリーンピース きゅうり にんにく しょうが コーン	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ ごま		813kcal 27.0g 21.3g	
16	月	バターロールパン ハンバーグケチャップソースかけ スパゲティサラダ コーンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 でん粉 スパゲティ	ドレッシング ルウ 油		820kcal 28.9g 35.6g	
17	火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 焼売(2)	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 焼売の皮	油 ごま		848kcal 33.8g 24.2g	
18	水	セルフ フルーツクリームサンド (コッペパン) フルーツクリーム チキンナゲット(2) 洋風おでん	竹輪 がんもどき さつま揚げ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん	パイ もも だいこん みかん こんにゃく	パン 小麦粉 パン粉 でん粉			750kcal 29.4g 30.1g	
19	木	ご飯 サーモンフライ 磯煮 なめこ汁	さけ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油	ソースが つきます	774kcal 27.4g 19.5g	
20	金	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯 親子煮 和風和え オレンジ	鶏肉 凍豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし オレンジ	ご飯 じゃがいも 砂糖			774kcal 28.5g 16.5g	
23	月	黒食パン ペンネマカロニのミートソース煮 ツナサラダ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン マカロニ	油		787kcal 32.3g 21.4g	
24	火	セルフ かき揚げ丼 (ご飯) 野菜かき揚げ おかか和え 豚汁	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 チーズ かつお節	にんじん 春菊 ほうれん草	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん	ご飯 じゃがいも 小麦粉	油	たれが つきます	816kcal 24.7g 22.7g	
25	水	セレクト給食 食パン クリーム チーズはんぺんフライorミンチカツ ポテトサラダ ワンタンスープ	はんぺん 卵 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり コーン 干しいたけ	パン 小麦粉 ワンタンの皮 クリーム パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング			
26	木	セルフ 三色丼 (ご飯) 三色丼の具 もやしのみそ汁	鶏肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし 枝豆 たまねぎ	ご飯 砂糖			835kcal 37.5g 25.6g	
27	金	お魚ランチ ご飯 さばの塩焼き のり和え だいこんと豚肉の煮込み	さば 豚肉 竹輪	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ だいこん しょうが こんにゃく	ご飯 砂糖	油 ごま		772kcal 31.9g 20.1g	
30	月	セルフドッグ (コッペパン) ソーセージ コールスロー パンキンシチュー	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも	ドレッシング 油 ルウ	ケチャップ が つきます	792kcal 31.3g 29.2g	
31	火	栗野中学校おすそめ献立 わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 塩昆布和え 春雨スープ 焼きプリンタルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ	ご飯 プリンタルト でん粉 春雨	油		871kcal 26.3g 24.9g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質31g:脂質27g:食塩2.5g未満』です。
※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.6g