

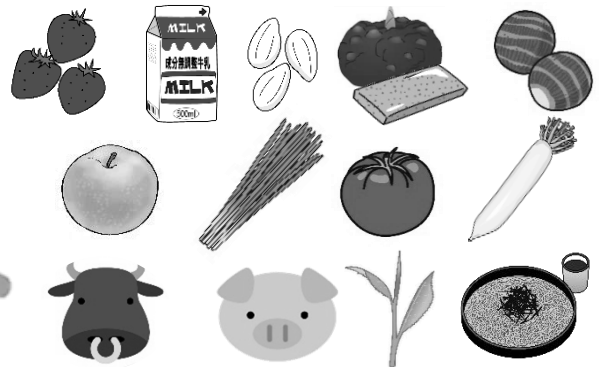
10月 きゅうしよく 給食だより しょうがっこう 小学校

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は安心安全で新鮮な食べものが食べられるだけではなく、食料自給率の向上にもつながります。地域で作られている食べものについて、ぜひ食卓での話題にしてみてもいいのではないでしょうか？

がっこうきゅうしよく ちさんちしょう すす
【学校給食では、地産地消を進めています】

かめまのとくさんぶつ

いちご・牛乳・米・こんにゃく・里いも
 梨・にら・トマト・大根・牛肉・豚肉
 茶・そば など



がっこうきゅうしよく ◆学校給食における地場産物の活用について

みなさんが毎日食べている学校給食には、地域の生産者の方々が丹精込めて作ったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。学校給食を通して地域の農産物や食文化などについて理解を深めてもらえたらと思います。

かめまし たんじょうび 鹿沼市お誕生日こんだて



10月10日は鹿沼市の77歳の誕生日です。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べものをたくさん使った「鹿沼市お誕生日献立」を実施しています。

今年は「ごはん、牛乳、かめま和牛のプルコギ、かんぴょうとにらの卵とじ汁、カヌマンゼリー」です。鹿沼市のおいしい食べものをたくさん食べて、みんなで鹿沼市のお誕生日をお祝いしましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「さつまいも汁」です。



【材料(4人分)】

鶏こま肉・・・60g
 さつまいも・・・150g
 こんにゃく・・・60g
 にんじん・・・50g
 だいこん・・・100g
 豆腐・・・120g
 ねぎ・・・60g
 はくさい・・・80g
 みそ・・・26g
 だしの素・・・1.2g
 水・・・400ml

【作り方】

- ① さつまいも、にんじん、だいこんはいちょう切り、こんにゃくは角切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、はくさいはザク切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。アクが取れたら、にんじん、だいこん、こんにゃく、さつまいもを入れ具材が煮えてきたら、だしの素、はくさい、豆腐、みそ、ねぎを入れひと煮立ちさせて出来上がり。
- ※ さつまいもはよく洗って皮を残した方が煮崩れしにくいです。

給食シシビはこちら





10がつこんだててよていひょう



日曜日	こんだてめい	あか ちやにくになるもの	みどり からだのちやうしを とどのえるもの	さいろ ねつやちからに なるもの	びこう ちやくどう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
1 水	くりごはん ごましお	ひがしちゅうアイデアこんだて とりにくのかからあげ さつまいもじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん こんにやく ねぎ	ごはん くり ごま あぶら さつまいも でんぶん タルト	タルト 807 kcal 26.6 g 24.1 g	
2 木	コッペパン チョコだいず クリーム	にくだんご② ポテトミックスサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン なら もやし	パン チョコだいずクリーム さとう じゃがいも こむぎこ ドレッシング あぶら でんぶん	661 kcal 22.3 g 31.3 g	
3 金	ごはん	マーボーどうふ ちゅうかうらげあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ くらげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし オレンジ	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ドレッシング ごま	656 kcal 23.7 g 20.1 g	
6 月	セルフ ごもくごはん (ごはん)	ひがしちゅうアイデアこんだて(おつきみこんだて) ごもくごはんのぐ しおこんぶあえ にくだんごスープ とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ ぶたにく とりにく	かんぴょう にんじん ししいたけ れんこん さやえんどう キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ほうれんそう しめじ しょうが	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ゼリー	ゼリー 619 kcal 21.1 g 15.6 g	
7 火	セルフ じゃこカツ バーガー (バーガーパン)	じゃこカツ ソース きりぼしだいこんのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう アジ スケソウダラ ハム ベーコン	キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ	パン あぶら でんぶん ごま ドレッシング さとう こむぎこ ルウ	628 kcal 23.4 g 25.7 g	
8 水	ごはん	おさかなランチ ニシンてりやき ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ニシン さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	652 kcal 24.9 g 19.2 g	
9 木	こめこパン	ポトフ アスパラとベーコンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん こまつな アスパラガス コーン	こめこ パン じゃがいも あぶら	ヨーグルト 653 kcal 24.1 g 23.6 g	
10 金	セルフ かぬまわぎゅうの フルコギどん (ごはん)	かぬましおだんじょうびこんだて(さつきランチ) かぬまわぎゅうのフルコギどんのぐ かぬまわぎゅうのたまごとじる カヌマンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なると たまご	もやし キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく かんぴょう なら	ごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん ゼリー	ゼリー 668 kcal 25.9 g 20.1 g	
13 月	スポーツのひ						
14 火	げんりょう ココアパン	みそラーメン(ちゅうかめん・スープ) チキンナゲット② マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく おから	にんじん たまねぎ キャベツ もやし なら コーン ねぎ しょうが にんにく	パン ココア ごまあぶら ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう でんぶん ゼリー	ゼリー 690 kcal 24.6 g 27.0 g	
15 水	セルフ たれカツどん (ごはん)	たれカツ キムチあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ みそ	もやし きゅうり ねぎ ごぼう にんじん こんにやく キャベツ	ごはん でんぶん パンこ さとう さといも あぶら	671 kcal 25.0 g 21.0 g	
16 木	セルフ ツナサンド (コッペパン スライス)	ツナサンドのぐ オムレツ とりにくとなまあげのトマトに	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりにく なまあげ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん	パン じゃがいも ドレッシング さとう あぶら	680 kcal 29.9 g 33.4 g	
17 金	ごはん	サバしょうゆこうじやき こうみあえ こびじる	ぎゅうにゅう サバ こんぶ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ドレッシング さといも	641 kcal 22.2 g 21.6 g	
20 月	ごはん	えんじョイランチ ぶたにくのみそすきやきに なっとう ブロッコリーのこまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ なっとう	はくさい にんじん ねぎ こんにやく しいたけ きゅうり ごぼう ブロッコリー	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング	なっとう 669 kcal 27.9 g 19.7 g	
21 火	くろパン	れんこんサラダ さつまいもシチュー とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン にんじん パセリ	パン ドレッシング さつまいも あぶら ルウ パンナコッタ	パンナコッタ 665 kcal 21.3 g 24.5 g	
22 水	ごはん	イワシおかか こまつなとごぼうのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こまつな ごぼう ねぎ キャベツ にんじん だいこん こんにやく	ごはん さとう でんぶん ドレッシング じゃがいも あぶら	651 kcal 23.9 g 21.7 g	
23 木	ぎゅうにゅうパン	パンネマカロニのミートソースに ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム グリンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり	パン マカロニ あぶら さとう	696 kcal 25.0 g 30.3 g	
24 金	おおむぎ ごはん	あぎやさいカレー かいそうサラダ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ カタクチワシ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	おおむぎ ごはん くり あぶら ルウ さとう さつまいも ごまあぶら	706 kcal 21.7 g 18.7 g	
27 月	ごはん	ミナミカマスしおやき ちくさあえ いなむどうち	ぎゅうにゅう ぶたにく ミナミカマス あぶらあげ ハム さつまあげ みそ	きゅうり キャベツ しいたけ ねぎ だいこん こんにやく	ごはん はるさめ さとう ごま あぶら	626 kcal 28.3 g 18.4 g	
28 火	ココア あげパン	チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいず ハム とりにく えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ マカロニ ドレッシング	679 kcal 23.1 g 29.6 g	
29 水	ごはん	ジャージャンどうふ ポークシューマイ②	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん だけの たまねぎ さやえんどう ししいたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	663 kcal 28.2 g 20.8 g	
30 木	はちみつパン	かぼちゃがたハンバーグおろしソースがけ ツナサラダ パンプキンシチュー ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なまクリーム	だいこん たまねぎ かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ パセリ	パン さとう あぶら ルウ プリン	709 kcal 25.3 g 26.9 g	
31 金	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのぐ きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	しょうが えだまめ にんじん ごぼう しめじ たもぎだけ だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう あぶら さといも	651 kcal 27.2 g 20.7 g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.3g