

# 10月 給食だよ!



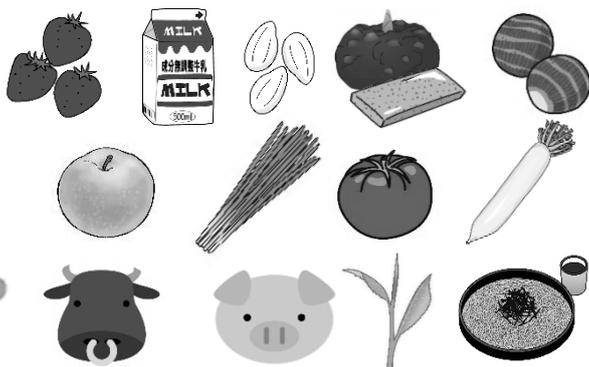
中学校

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？

## 【学校給食では、地産地消を進めています】

### 鹿沼の特産物

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



### 鹿沼市制施行記念献立



鹿沼市は、今から77年前の10月10日に誕生しました。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「鹿沼市制施行記念献立」を実施します。

今年は「ごはん、牛乳、かぬま和牛のブルコギ、かんぴょうとにらの卵とじ汁、カヌマンゼリー」です。地元でできるおいしいものをいろいろと味わい、鹿沼市制施行記念日をみんなでお祝いしましょう。

### ◆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。

### 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。

給食レシピはこちら





# 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・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1 水	栗ご飯 ごま塩	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 こんにゃく ねぎ	ご飯 さつまいも でん粉 タルト	栗 ごま油	タルト	973 kcal 31.7 g 26.8 g		
2 木	コッペパン チョコ大豆 クリーム	肉団子③ ポテトミックスサラダ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり コーン もやし	パン じゃがいも チョコ大豆クリーム 砂糖 小麦粉 でん粉	ドレッシング 油		803 kcal 27.5 g 35.8 g	
3 金	ご飯	マーボー豆腐 中華くらげ和え オレンジ	豚肉 豆腐 みそ くらげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり オレンジ	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油 ドレッシング ごま		806 kcal 27.9 g 22.8 g	
6 月	セルフ 五目ご飯 (ご飯)	東小アイデア献立 (お月見献立) 五目ご飯の具 塩昆布和え 肉団子スープ とちおとせゼリー	油揚げ 豚肉 昆布 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	かんぴょう しいたけ れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 しめじ しょうが	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油	ゼリー	758 kcal 24.9 g 17.2 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 切干大根のサラダ コーンスープ	アジ ハム スケソウダラ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ たまねぎ 大根 コーン	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 ルウ	油 ごま ドレッシング		781 kcal 28.6 g 31.0 g	
8 水	ご飯	お魚ランチ ニシン照り焼き 五目きんぴら みそ汁	ニシン さつまいも 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま		810 kcal 29.7 g 22.0 g	
9 木	米粉パン	ポトフ アスパラとベーコンのソテー ヨーグルト	鶏肉 ウイナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 アスパラガス	たまねぎ 大根 コーン	米粉 パン じゃがいも	油	ヨーグルト	789 kcal 28.0 g 27.7 g	
10 金	セルフ かぬま和牛の フルコギ丼 (ご飯)	市制施行記念献立 (さつきランチ) かぬま和牛のフルコギ丼の具 かんぴょうとにらの卵とじ汁 カヌマンゼリー	牛肉 なると 卵	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	ゼリー	819 kcal 30.7 g 22.7 g	
13 月	<b>スポーツの日</b>										
14 火	減量 ココアパン	みそラーメン (中華麺・スープ) チキンナゲット② マスケットゼリー	豚肉 鶏肉 みそ おから	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	パン 小麦粉 ココア 砂糖 ごま油	ゼリー		840 kcal 28.7 g 32.0 g	
15 水	セルフ たれカツ丼 (ご飯)	たれカツ キムチ和え 鶏ごぼう汁	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖 里芋	油		834 kcal 29.8 g 24.2 g	
16 木	セルフ ツナサンド (コッペパン スライス)	ツナサンドの具 オムレツ 鶏肉と生揚げのトマト煮	ツナ 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油		844 kcal 36.4 g 40.8 g	
17 金	ご飯	サバ醤油焼 香味和え こぶ汁	サバ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ 大根 もやし ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ドレッシング		798 kcal 26.6 g 25.1 g	
20 月	ご飯	塩(えん)ジョイランチ 豚肉のみそすき焼き煮 納豆 フロッキーのごま和え	豚肉 豆腐 みそ 納豆	牛乳	にんじん フロッキー	白菜 ねぎ こんにゃく しいたけ きゅうり ごぼう	ご飯 砂糖 みそ	油 ごま ドレッシング	納豆	810 kcal 31.8 g 21.5 g	
21 火	黒パン	れんこんサラダ さつまいもシチュー 豆乳パンナコッタ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン さつまいも パンナコッタ	ドレッシング 油 ルウ	パンナコッタ	798 kcal 25.1 g 28.1 g	
22 水	ご飯	イワシおかか煮 小松菜とごぼうの和え物 豚汁	イワシ 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ドレッシング 油		808 kcal 28.6 g 24.9 g	
23 木	ココア 揚げパン	パンネマカロニのミートソース煮 ハムマリネサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	パン マカロニ 砂糖	ココア 油		858 kcal 28.9 g 35.7 g	
24 金	大麦ご飯	秋野菜カレー 海藻サラダ 小魚	豚肉	牛乳 わかめ カタクチイワシ	にんじん	たまねぎ しめじ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	大麦 ご飯 砂糖 さつまいも	栗 油 ルウ ごま油		857 kcal 25.0 g 21.1 g	
27 月	ご飯	ミナミカマス塩焼き 干草和え いなむどっち	豚肉 油揚げ ミナミカマス ハム さつまいも みそ	牛乳		きゅうり キャベツ しいたけ ねぎ 大根 こんにゃく	ご飯 春雨 砂糖	ごま 油		776 kcal 33.9 g 20.9 g	
28 火	牛乳パン	チリコンカン マカロニサラダ	大豆 えんどう豆 ハム ひよこ豆 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ルウ ドレッシング		894 kcal 28.7 g 43.5 g	
29 水	ご飯	ジャージャン豆腐 ポークシューマイ③	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油		837 kcal 34.7 g 24.4 g	
30 木	はちみつパン	かぼちゃ型ハンバーグおろしソースがけ ツナサラダ パンブキンシチュー ミックスベリープリン	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	大根 しめじ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン 砂糖 プリン	油 ルウ	プリン	878 kcal 31.4 g 32.3 g	
31 金	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 きのこけんちん汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	枝豆 大根 ねぎ しょうが ごぼう しめじ たもぎたけ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋	油		805 kcal 32.3 g 23.4 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均  
2.8g