



きゅうしょく

給食だより



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たいはいかがでしょうか？

がっこうきゅうしょく

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・こんにやく
里いも・梨・にら・トマト・大根
牛肉・そば など



◆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 鹿沼市お誕生こんだて



10月10日は鹿沼市の77歳の誕生日です。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「鹿沼市お誕生こんだて」を実施します。

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みそ汁、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。

10月22日(水)～西小学校おすすめ献立～

寒い季節に【あたたかい麺を食べたい】という全校児童の意見を給食委員会がまとめてくれました。

げんりょうパインパン ギゅうにゅう みそラーメン

ハンバーグケチャップソースかけ キムチあえ チョコクレープ

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
こんにやく	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、こんにやくは、角切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、はくさいは、ざく切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、鶏肉を入れ、あくを取りながら煮る。あくが取れたら煮えづらい野菜から入れて煮ていく。さつまいもを入れ、色が変わったら、豆腐を入れる。みそとねぎを入れ、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。



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	み ど り	き い ろ	びごう	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのしょうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	水	ココアロールパン		ペンネマカロニのミートソースに チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく こなチーズ	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが ごぼう きゅうり ドレッシング	パン ココア マカロニ あぶら ドレッシング	674kcal 25.1 g 25.8 g	
2	木	セルフ たれカツどん (ごはん)		たれカツ しおこんぶあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく とりにく こんぶ みそ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん あぶら でんぶ ぱんこ さとう さつまいも	684kcal 23.7 g 20.6 g	
3	金	ごはん		さばのスタミナやき しくれに なめこじる	ぎゅうにゅう とうふ さば ふたにく わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ごぼう さやいんげん なめこ こんにゃく	ごはん ごま さとう あぶら	660kcal 23.5 g 22.8 g	
6	月	おつきみこんだて まるパン (スライス)		ハンバーグデミグラスソースかけ えだまめサラダ コーンスープ つきみゼリー	ぎゅうにゅう 生クリーム ふたにく とりにく ツナ パーコン きゅうり コーン	にんじん たまねぎ パセリ えだまめ キャベツ みかん きゅうり コーン	パン さとう ゼリー ドレッシング あぶら ルウ	629kcal 25.8 g 24.8 g	
7	火	ごはん		けんさんふたにくにらりぎょうざ(2) チャブチェ チャンボンスープ	ぎゅうにゅう いか ふたにく とりにく パーコン なんと	にんじん キャベツ にら たまねぎ ほうれんそう しょうが たけのこ ほししいたけ	ごはん あぶら ぎょうざのかわ はるさめ さとう	659kcal 24.7 g 18.9 g	
8	水	バターロールパン		チキンマトクリームシチュー カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ハム いんげんまめ とりにく	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも ドレッシング あぶら ルウ	560kcal 21.9 g 22.2 g	
9	木	おさかなランチ ごはん		サーモンフライあおさいり ごもくきんぴら どさんこじる	ぎゅうにゅう わかめ さけ あおさ みそ さつまあげ ふたにく	にんじん ごぼう コーン こんにゃく さやいんげん しょうが もやし ねぎ	ごはん あぶら ぱんこ さとう ごま じゃがいも パター	665kcal 23.2 g 19.4 g	
10	金	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ きのこいりけんちんじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	にんじん えだまめ ごぼう しょうが こんにゃく だいこん しめじ ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー	693kcal 31.6 g 18.0 g	
13	月	スポーツのひ							
14	火	かめましおたんじょうこんだて ごはん		かめまわぎゅうのプルコギ かんぴょうとにらのみそしる かヌマンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし いちご にんにく しょうが にら かんぴょう ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごま ゼリー	677kcal 24.4 g 19.2 g	
15	水	しょくパン チョコクリーム		さつまいものシチュー ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	パン チョコクリーム マカロニ あぶら ルウ ドレッシング さつまいも	662kcal 22.5 g 27.6 g	
16	木	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ごはん		いわしのおかか こまつなとごぼうのあえもの ごまじる	ぎゅうにゅう みそ いわし かつおぶし	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でんぶ ドレッシング ごま さといも あぶら	641kcal 21.4 g 22.1 g	
17	金	おおむぎごはん		チキンカレー バリバリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ にら グリーンピース にんにく しょうが りんご もやし キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ かたやきそばめん ドレッシング	746kcal 23.4 g 21.7 g	
20	月	ココアあげパン		チリコンカン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース ブロッコリー にんにく しょうが コーン	パン ココア さとう じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	622kcal 23.1 g 27.7 g	
21	火	ごはん		おやこに ちくさあえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	ごはん はるさめ じゃがいも ごま さとう	685kcal 23.5 g 15.2 g	
22	水	にしょうがっこうおすすめこんだて げんりょう パインパン		みそラーメン ハンバーグケチャップソースかけ キムチあえ チョコクレープ	ぎゅうにゅう みそ ふたにく なんと とりにく ハム	にんじん バイン コーン キャベツ ねぎ しょうが きゅうり もやし たまねぎ	パン めん ちゅうかめん あぶら さとう でんぶ クレープ	685kcal 27.5 g 26.5 g	
23	木	おおむぎごはん		なっとう のりあえ すきやきぶうに	ぎゅうにゅう なっとう のり ふたにく なまあげ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ こんにゃく はくさい えのきだけ	ごはん おおむぎ ごま さとう	675kcal 28.9 g 19.8 g	
24	金	セレクトきゅうしょく ごはん		ポテトとおこめのささみカツ or あじフライ こうみあえ まんてんみそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく あじ みそ あぶらあげ わかめ	にんじん キャベツ もやし コーン こまつな しめじ ねぎ	ごはん こむぎこ ドレッシング じゃがいも ぱんこ こめこ あぶら ごま	ソースが つきます	
27	月	セルフ ツナサンド (コッペパン)		ツナサンドのぐ チキンナゲット(2) ワンタンスープ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ツナ とりにく ふたにく なんと	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ ほうれんそう	パン ドレッシング ぱんこ でんぶ ワンタンのかわ	629kcal 25.7 g 28.2 g	
28	火	ごはん		マーボーどうふ くらげあえ オレンジ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ふたにく くらげ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きゅうり にんにく しょうが オレンジ	ごはん あぶら でんぶ ごま	659kcal 23.1 g 19.3 g	
29	水	ぎゅうにゅうパン		キャバツメンチカツ はなやさいサラダ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー グリーンピース きゅうり コーン かぼちゃ	パン あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも	706kcal 27.9 g 30.7 g	
30	木	カレーピラフ		チキンソテー コールスロー やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり コーン もやし	ごはん ドレッシング	637kcal 24.0 g 21.1 g	
31	金	ごはん		モロフライ いそに ぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ モロ ひじき みそ さつまあげ ふたにく	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ぱんこ	ソースが つきます	えんぶ へいきん 2.3 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20g：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！