



10月

給食だより



中学校

爽りの秋です。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・こんにやく
里いも・梨・にら・トマト・大根
牛肉・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「ご飯、牛乳、かぬま和牛のプルコギ、かんばんとうもろこしのみそ汁、カヌマンゼリー」です。鹿沼市のおいしい食べものを、いろいろ味わい、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。

10月22日(水)～西小学校おすすめ献立～

寒い季節に【温かい麺を食べたい】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。

減量パンパン 牛乳 みそラーメン

ハンバーグケチャップソースかけ キムチ和え 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
だしのもと	1.2g
水	400ml

【作り方】

- ① さつまいも、にんじん、だいこんはいちよう切り、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。みそとねぎを入れて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	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・海苔	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	ココアロールパン パンネマカロニのミートソース煮 チキンごぼうサラダ マンゴアセロラゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう コーン きゅうり	パン マカロニ ゼリー	ココア 油 ドレッシング		772kcal 27.8g 29.0g		
2	木	セルフ たれカツ丼 (ご飯)	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 さつまいも	油		848kcal 28.2g 23.7g		
3	金	ご飯 さばのスタミナ焼き しぐれ煮 なめこ汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さいいんげん	ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが にんにく なめこ たまねぎ	ご飯 砂糖 ごま	油		820kcal 28.0g 26.4g		
6	月	お月見献立 丸パン (スライス)	ハンバーグデミグラスソースかけ 枝豆サラダ コーンスープ 月見ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん	パン 砂糖 ゼリー	油 ルウ ドレッシング		779kcal 32.2g 30.0g	
7	火	ご飯 県産豚肉に入らり餃子(3) チャプチェ チャンボンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン いか なるこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ たけのこ	ご飯 砂糖 餃子の皮 春雨	油		836kcal 29.8g 22.2g		
8	水	バターロールパン チキントマトクリームシチュー カリコリスアラダ りんご	鶏肉 ハム いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり だいこん たまねぎ りんご マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		731kcal 26.1g 26.8g		
9	木	お魚ランチ ご飯 サーモンフライあおさ入り 五目さびら どさんこ汁	さけ 豚肉 さつまいも みそ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん さいいんげん	ごぼう こんにゃく しょうが もやし コーン ねぎ	ご飯 じゃがいも パン粉 砂糖	油 ごま バター		845kcal 29.0g 23.3g		
10	金	セルフ 三色丼 (ご飯)	鶏肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく ねぎ 枝豆 しめじ だいこん 干しいたけ ごぼう	ご飯 ゼリー 砂糖 さといも	油		845kcal 37.4g 20.1g		
13	月	スポーツの日										
14	火	鹿沼市制施行記念献立 ご飯 かめま和牛のブルコギ 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 ほうれん草 にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが かんぴょう いちご	ご飯 砂糖 ゼリー	油 ごま		827kcal 28.6g 21.5g		
15	水	ココア揚げパン 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 砂糖 マカロニ さつまいも	油 ルウ ココア ドレッシング		810kcal 26.8g 32.3g		
16	木	塩ジョイランチ (適塩献立) ご飯 いわしのおかか煮 小松菜とごぼうの和え物 ごま汁 ウエハース	いわし みそ	牛乳 かつお節	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 ウエハース でん粉 さといも	油 ドレッシング ごま		827kcal 25.7g 27.0g		
17	金	大麦ご飯 チキンカレー バリバリサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ りんご キャベツ グリーンピース もやし にんにく しょうが かた焼きそばめん	ご飯 大麦 じゃがいも ドレッシング	油 ルウ ドレッシング		868kcal 26.7g 24.6g		
20	月	食パン チョコクリーム チリコンカン ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 小魚	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン にんにく しょうが	パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	油 ごま ルウ ドレッシング		760kcal 29.4g 32.0g		
21	火	ご飯 親子煮 ちくさし和え りんごゼリー	鶏肉 凍豆腐 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ 春雨 グリーンピース キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま		819kcal 27.5g 16.8g		
22	水	西小学校おすめ献立 減量パン みそラーメン ハンバーグケチャップソースかけ キムチ和え チョコクレープ	豚肉 鶏肉 なるこ ハム みそ	牛乳	にんじん	パン しょうが きゅうり キャベツ コーン もやし ねぎ たまねぎ	パン でん粉 クレープ 砂糖 中華めん	油		833kcal 32.6g 30.4g		
23	木	大麦ご飯 納豆 のり和え すき焼き風煮	納豆 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきだけ こんにゃく はくさい	ご飯 大麦 砂糖	ごま		767kcal 32.1g 21.5g		
24	金	セレクト給食 ご飯 ポテトとお米のささみカツ or あじフライ 香味和え 満点みそ汁	鶏肉 さつまいも あじ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ コーン もやし ねぎ しめじ	ご飯 じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉 ごま	油 ドレッシング	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 なるこ 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	パン ワンタンの皮 パン粉 でん粉	ドレッシング		737kcal 30.3g 32.8g		
28	火	ご飯 麻婆豆腐 くらげ和え オレンジ	豆腐 くらげ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく オレンジ たけのこ しょうが ねぎ もやし きゅうり	ご飯 でん粉	油 ごま		814kcal 27.4g 21.7g		
29	水	牛乳パン キャベツメンチカツ 花野菜サラダ パンキンシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり コーン グリーンピース	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		889kcal 34.9g 37.9g		
30	木	カレーピラフ チキンソテー コールスロー 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし	ご飯 ドレッシング	油		777kcal 28.6g 23.1g		
31	金	ご飯 モロフライ 磯煮 豚汁	モロ 豆腐 さつまいも 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さいいんげん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	油	ソースが つきます	840kcal 31.0g 22.3g		

・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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.9g