



きゅうしょく

給食だより



しょうがっこう
小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康が第一です。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょよう。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

かんき換気

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



鹿沼市では、このような給食も登場します！

- お魚ランチ・・・いろいろな魚を知り、魚を食べる習慣をつけてほしい献立
- さつきランチ・・・郷土料理や鹿沼市や栃木県の食材をたくさん使った献立
- 塩ジョイランチ・・・1食分の食塩が適正量の2.0g未満の献立



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「**ビビンバ**」です。



【材料(4人分)】

<肉炒め>
 豚こま肉・・・120g つきこんにやく・・・120g
 おろししょうが・・・2g おろしにんにく・・・2g
 酒・・・8g 砂糖・・・8g しょうゆ・・・15g
 みりん・・・8g 油・・・4g 白いりごま・・・4g
 水・・・80ml

<ナムル>
 ほうれん草・・・80g にんじん・・・20g
 もやし・・・35g しょうゆ・・・10g
 酢・・・8g ごま油・・・6g

【作り方】 <肉炒め>

- ① つきこんにやくは5cm幅に切り、ゆでておく。
- ② フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを香りが出るまで熱する。
- ③ 豚こま肉とつきこんにやくを炒め、肉に火が通ったら調味料と水を入れ煮込む。
- ④ 味がなじんだら、白いりごまをふって出来上がり。

<ナムル>

- ① ほうれん草は3cm、にんじんは千切り、もやしはよく洗っておく。
- ② ①をゆでた後、冷水で冷まし水気を切り、調味料とよく混ぜ合わせる。

※肉炒めとナムルを温かいご飯にのせて、よく混ぜて食べてください。

過去のレシピもあります！





4がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい	あ か		みどり	きいろ	ひこう ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん	
		ちやくになるもの		からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの				
8	水	しぎょうしき							
9	木	はちみつパン	パンネマカロニのミートソースに ハムマリネサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース トマト しょうが キャベツ きゅうり	パン マカロニ あぶら さとう パンナコッタ	パンナコッタ	689 kcal 24.2 g 24.2 g	
10	金	セルフ かきあげどん (ごはん)	やさいかきあげ てんどんのたれ きりぼしだいこんのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく だいこん ねぎ ほうれんそう こんにやく	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう ドレッシング じゃがいも		723 kcal 21.5 g 25.1 g	
13	月	おおむぎごはん	チキンカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ めかぶ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		677 kcal 22.2 g 19.8 g	
14	火	ぎゅうにゅうパン	ハンバーグケチャップソースがけ ごぼうサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ トマト ごぼう もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ パセリ	パン でんぷん さとう ドレッシング こむぎこ じゃがいも		641 kcal 24.6 g 28.5 g	
15	水	ごはん	マーボーどうふ ナムル アセロラミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	ごはん ごまあぶら でんぷん さとう ごま ゼリー	ゼリー	697 kcal 23.2 g 20.3 g	
16	木	コッペパン いちごジャム	とうにゅうコーンクロック はなやさいサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく	コーン トマト マッシュルーム にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー グリンピース	パン ジャム あぶら こむぎこ さとう ルウ ドレッシング じゃがいも		664 kcal 22.5 g 27.7 g	
17	金	ごはん	サバみそに ちくさあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム とうふ	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しいたけ	ごはん さとう はるさめ ごま さといも あぶら		640 kcal 23.4 g 20.2 g	
20	月	ごはん	えんじョイランチ ホイコーロー 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	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	ごはん あぶら パンこ でんぷん さとう こむぎこ		660 kcal 26.1 g 21.5 g	
21	火	さつきのまい こめこパン	さつきランチ インドに かんびょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さつまあげ ヨーグルト	こんにやく たまねぎ かんびょう にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり	こめこ パン じゃがいも あぶら さとう	ヨーグルト	642 kcal 24.5 g 23.0 g	
22	水	ごはん	おさかなランチ サワラスタミナやき こうみあえ いなむどうち	ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	にんにく キャベツ りんご もやし ねぎ にんじん しいたけ だいこん こんにやく	ごはん さとう ごまあぶら ドレッシング あぶら		628 kcal 26.7 g 18.9 g	
23	木	しょくパン チョコだいす クリーム	ポークビーンズ スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん コーン トマト キャベツ グリンピース きゅうり	パン さとう あぶら チョコだいすクリーム ルウ スパゲティ ドレッシング		685 kcal 26.3 g 29.5 g	
24	金	わかめごはん	にゅうがくおいわいこんだて とりにくのからあげ きゅうりのココロづけ おいわいよしのじる おいわけレーブ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なると とうふ	しょうが きゅうり だいこん ごぼう こまつな	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら クレーブ	クレーブ	690 kcal 25.2 g 21.8 g	
27	月	セルフ ピピンパ (ごはん)	ピピンパのぐ (にくいため・ナムル) わかめスープ フルーツあんになんぷりん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	しょうが にんにく もやし こんにやく ほうれんそう にんじん キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま あんにんぷりん	あんにん ぷりん	668 kcal 23.8 g 20.8 g	
28	火	メーブル トースト	チリコンカン ブロッコリーとパスタのサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン ブロッコリー えだまめ	パン じゃがいも あぶら さとう ルウ マカロニ ドレッシング ゼリー	ゼリー	684 kcal 25.1 g 23.1 g	
29	水	しょうわのひ							
30	木	バターロール	マグロカツ ソース ほうれんそうとコーンのサラダ はるキャベツのクリームに	ぎゅうにゅう マグロ とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ しょうが コーン にんじん もやし ほうれんそう キャベツ えだまめ マッシュルーム	パン あぶら さとう こむぎこ ドレッシング ルウ		673 kcal 26.6 g 31.8 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！

えんぷんへいきん
2.4g