



給食だより

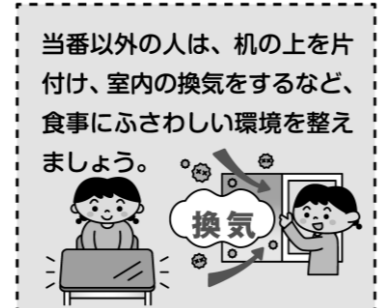


中学校

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。



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。

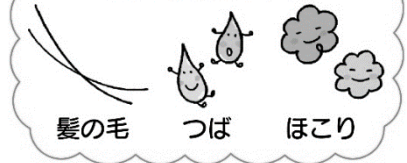


トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



給食に入らないように気をつけよう！

髪の毛 つば ほこり



鹿沼市では、このような給食も登場します！

行事食・・・昔からの行事食から、食文化について知ってほしい献立
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・・・おいしく！楽しく！減塩に取り組めるような1食分の食塩が適正量の2.5g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、冷目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・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8 水	始業式									
9 木	はちみつパン	パンネマカロニのミートソース煮 ハムマリネサラダ 豆乳バナコッタ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり	パン 砂糖 マカロニ バナコッタ	油 バナコッタ	831 kcal 28.7 g 27.8 g	
10 金	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	野菜かき揚げ 天丼のたれ 切干大根の和え物 豚汁	ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊 ほうれん草	たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	865 kcal 25.0 g 27.4 g	
13 月	大麦ご飯	チキンカレー わかめサラダ チーズ	鶏肉	牛乳 わかめ めかぶ チーズ	にんじん	たまねぎ 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	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	818 kcal 25.7 g 21.8 g	
14 火	牛乳パン	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	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう もやし コーン キャベツ	パン でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング	797 kcal 30.2 g 35.7 g	
15 水	ご飯	マーボー豆腐 ナムル アセロラミルク	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	848 kcal 27.4 g 22.7 g	ゼリー
16 木	コッペパン いちごジャム	豆乳コーンコロッケ 花野菜サラダ ブラウンシチュー	豆乳 豚肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	コーン グリンピース たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	パン ジャム 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	800 kcal 26.7 g 32.3 g	
17 金	ご飯	サバみそ煮 千草和え けんちん汁	サバ みそ ハム 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 春雨 里芋 油	ごま 油	798 kcal 28.1 g 23.3 g	
20 月	ご飯	塩(えん)ジョイランチ ホイコーロー ポークシューマイ③	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にんにく	ご飯 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油	834 kcal 32.1 g 25.2 g	
21 火	さつきの舞 米粉パン	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにゃく たまねぎ かんぴょう コーン キャベツ きゅうり グリーンピース	米粉 パン じゃがいも 砂糖	油 ヨーグルト	791 kcal 29.0 g 26.9 g	
22 水	ご飯	お魚ランチ サワラスタミナ焼き 香味和え いなむどうち	サワラ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ りんご もやし ねぎ しいたけ 大根 こんにゃく	ご飯 砂糖	ごま油 ドレッシング 油	779 kcal 32.0 g 21.5 g	
23 木	メープル トースト	ポークビーンズ スパゲティサラダ 小魚	豚肉 大豆	牛乳 カタクチウシ	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ	油 ルウ ドレッシング	816 kcal 32.7 g 28.9 g	
24 金	わかめご飯	入学お祝い献立 鶏肉のからあげ きゅうりのコロコロ漬け お祝い吉野汁 お祝いクレープ	鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが きゅうり 大根 ごぼう	ご飯 でん粉 クレープ	油 ごま油 クレープ	836 kcal 30.1 g 24.0 g	クレープ
27 月	セルフ ピビンバ (ご飯)	ピビンバの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし こんにゃく キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも 杏仁プリン	ごま油 ごま	816 kcal 28.1 g 23.4 g	杏仁 プリン
28 火	食パン チョコ大豆 クリーム	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	豚肉 大豆 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが コーン 枝豆	パン マカロニ 砂糖 チョコ大豆クリーム じゃがいも ゼリー	油 ルウ ドレッシング	824 kcal 30.1 g 30.4 g	ゼリー
29 水	昭和の日									
30 木	バターロール	マグロカツ ソース ほうれん草とコーンのサラダ 春キャベツのクリーム煮	マグロ 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが コーン もやし キャベツ 枝豆 マッシュルーム	パン 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング ルウ	855 kcal 33.2 g 40.0 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○をつけましょう！

塩分平均
2.9g