



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わさ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。

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。

- 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。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょ。

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。



トングを使う時は、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



かぬまし 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、かぬまし・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〉

- 豚小間肉・・・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
- みりん・・・8g しょうゆ・・・15g
- 油・・・4g 白いりごま・・・4g

〈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 つきこんにやくはボイルをして臭みをぬいておく。
- ② フライパンに油を引いて、しょうが、にんにくの香りが出るまで熱する。
- ③ 豚小間肉、つきこんにやくを炒め、豚小間肉に火が通ったら調味料と水を入れて煮込む。
- ④ 豚小間肉とつきこんにやくに味がなじんだら、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 切った野菜をゆで、火が通ったら冷水で冷やし、水気をよくしぼる。
- ③ 調味料と②をよく混ぜ合わせる。

肉炒めとナムルを温かいご飯にのせて、よく混ぜて召し上がれ☆彡

過去のレシピもあります！
のぞいてみてください！





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	びこう	エネルギー たんぱく質 しじつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちやしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
8	水	しぎょうしき							
9	木	セルフ たれカツどん (ごはん)	たれカツ ツナあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ ツナ みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう コーン こんにゃく	ごはん あぶら さといも でんぷん パンこ さとう ドレッシング		671kcal 22.5g 22.3g	
10	金	セルフ ハヤシライス (ごはん)	ハヤシライスのぐ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ にんにく しょうが プロッコリー	ごはん あぶら ルウ ドレッシング		653kcal 20.9g 20.7g	
13	月	バターロールパン	ハンバーグケチャップソースかけ ポテトサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ハム なた	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう ほししいたけ	パン さとう でんぷん ワンタンのかわ じゃがいも ドレッシング		668kcal 26.7g 29.3g	
14	火	もちむぎごはん	ポークカレー わかめサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ コーン	ごはん もちむぎ じゃがいも ドレッシング あぶら ルウ		703kcal 22.6g 22.3g	
15	水	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) マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ	パン マカロニ ドレッシング あぶら パンこ でんぷん ルウ		670kcal 27.5g 28.5g	
16	木	ごはん	しろみざかなフライ ごまあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう たら どうふ とりにく	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし こんにゃく だいこん	ごはん パンこ でんぷん あぶら ごま さとう	ソースが つきます	650kcal 25.6g 17.6g	
17	金	ごはん	マーボーどうふ ハンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ふたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ ねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん あぶら でんぷん ドレッシング		637kcal 24.1g 17.4g	
20	月	しょくパン とらあいかジャム	ウインナーのケチャップに チキンごぼろサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム ごぼう コーン	パン ジャム あぶら ドレッシング		590kcal 22.1g 27.2g	
21	火	にゅうがくおいわいこんだて わかめごはん	とりにくのからあげ コールスロー すましじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう どうにゅう わかめ なた とりにく たまご	にんじん きゅうり だいこん しょうが キャベツ ほうれんそう	ごはん あぶら でんぷん ゼリー ドレッシング		669kcal 22.8g 20.2g	
22	水	さつきランチ (とくさんぶつこんだて) さつきのまい こめこパン	インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく さつああげ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン こんにゃく グリンピース かんぴょう キャベツ	パン こめこ じゃがいも ドレッシング あぶら さとう		624kcal 27.0g 23.0g	
23	木	あさかなランチ ごはん	さわらのスタミナやき のりあえ ふたじる	ぎゅうにゅう みそ さわら のり ふたにく どうふ	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ こんにゃく だいこん	ごはん あぶら ごま じゃがいも		617kcal 26.0g 16.8g	
24	金	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ごはん	おやこに きりほしだいこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく こおりどうふ たまご わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース きりほしだいこん オレンジ	ごはん あぶら じゃがいも さとう		646kcal 25.1g 14.1g	
27	月	ココアロールパン	オムレツ スパゲティサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう なた たまご ツナ とりにく ふたにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう	パン ココア さとう スパゲティ ドレッシング でんぷん はるさめ	ケチャップが つきます	617kcal 22.9g 26.0g	
28	火	ごはん	いわしのごまみそに わふうあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし みそ ふたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく さやいんげん	ごはん ごま こめこ じゃがいも あぶら さとう		703kcal 24.1g 20.2g	
29	水	しょうわのひ							
30	木	セルフ ピビンパ (ごはん)	ピビンパのぐ ふかひれスープ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とりにく ふかひれ	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが こんにゃく ほうれんそう たけのこ	ごはん さとう ごま あぶら		627kcal 25.4g 20.1g	

・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○をつけましょう！

えんぷん
へいきん
2.3g