



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う。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましよう。

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。



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・・・様々な魚を知り、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・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			
8	水	始業式									
9	木	セルフ たれカツ丼 (ご飯)	たれカツ ツナ和え 田舎汁	豚肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう コーン こんにゃく ねぎ	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖 さといも	油 ドレッシング		834kcal 26.8g 25.8g
10	金	セルフ ハヤシライス (ご飯)	ハヤシライスの具 イタリアンサラダ ウエハース	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム しょうが グリーンピース きゅうり	ご飯 ウエハース	油 ルウ		837kcal 24.9g 24.9g
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	豚肉 なると 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり 干しいたけ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮	ドレッシング		835kcal 32.6g 36.3g
14	火	もち麦ご飯	ポークカレー わかめサラダ チーズ	豚肉 わかめ チーズ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース きゅうり にんにく しょうが りんご	ご飯 もち麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		862kcal 26.2g 24.5g
15	水	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドの具 チキンナゲット(3) マカロニのクリーム煮	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	パン マカロニ パン粉 でん粉	油 ルウ ドレッシング		832kcal 34.0g 34.3g
16	木	ご飯	白身魚フライ ごま和え 鶏ごぼう汁	たら 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく もやし だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	ソースが つきます	801kcal 30.2g 19.6g
17	金	ご飯	麻婆豆腐 ハンバンジーサラダ 果汁グミ	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく きゅうり しょうが もやし	ご飯 でん粉 グミ	油 ドレッシング		831kcal 29.6g 19.6g
20	月	メープルトースト	ウインナーのケチャップ煮 チキンごぼうサラダ	ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン ごぼう きゅうり	パン メープルシロップ	油 ドレッシング		755kcal 26.7g 35.8g
21	火	入学お祝い献立 わかめご飯	鶏肉のから揚げ コールスロー すまし汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 なると 卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり しょうが だいこん ゼリー	ご飯 でん粉	油 ドレッシング		825kcal 27.1g 23.1g
22	水	さつきランチ(特産物献立) さつきの舞 米粉パン	インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつき揚げ うすら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ かんぴょう コーン こんにゃく キャベツ グリーンピース きゅうり	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		858kcal 36.3g 31.0g
23	木	お魚ランチ ご飯	さわらのスタミナ焼き のり和え 豚汁	さわら みそ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ こんにゃく だいこん ねぎ	ご飯 じゃがいも	油 ごま		766kcal 31.1g 18.9g
24	金	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯	親子煮 切干だいこんのサラダ オレンジ	鶏肉 凍豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース オレンジ 切干だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		793kcal 29.5g 15.4g
27	月	ココアロールパン	オムレツ スパゲティサラダ 肉団子スープ	卵 豚肉 ツナ なると 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ でん粉 春雨	ココア ドレッシング	ケチャップ がつきます	757kcal 27.2g 30.9g
28	火	ご飯	いわしのごまみそ煮 和風和え 肉じゃが	いわし みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし こんにゃく	ご飯 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ごま		871kcal 28.7g 23.2g
29	水	昭和の日									
30	木	セルフ ビビンバ (ご飯)	ビビンバの具 ふかひれスープ 杏仁プリン	豚肉 豆乳 鶏肉 卵 ふかひれ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし もも にんにく しょうが こんにゃく たけのこ	ご飯 砂糖 プリン	油 ごま		818kcal 30.0g 23.4g

・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
2.8g