11月 給食だより



小学校

秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。毎日三食朝昼夕の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に乗り越えましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の３つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類



主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物





11月8日は「いい歯の日」



「11（いい）8（歯）」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。食べ物をよくかむことは、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。普段の食事からよくかむことを意識しましょう。



11月は『残食調査月間』です

私たちは、食べ物としてたくさんの動物や植物の命をいただいています。生き物たちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌いせずに残さず食べましょう！

給食メニュー紹介　今月のメニューは、「さつまいものシチュー」です。

【材料（４人分）】

鶏こま肉	120ｇ
さつまいも	280ｇ
たまねぎ	240ｇ
にんじん	120ｇ
グリンピース	12ｇ
サラダ油	10ｇ
シチューの素	25ｇ
牛乳	150 cc
水	500 cc
生クリーム	20 cc
塩・コショウ	少々

【作り方】

① さつまいもは、小さい角切りにし、水にさらしてあくを抜く。
② たまねぎは、ざく切り、にんじんは、いちょう切りにする。
③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を入れて煮る。
④ ③にさつまいもを入れて、柔らかくなるまで煮る。
⑤ 牛乳、調味料を入れて、味をととのえたら、生クリーム、グリンピースを入れて出来上がり。

◆その他の給食レシピも
こちらからぜひご覧ください→

令和８年度
小　学　校

１１がつこんだてよていひょう

鹿沼市粟野地区
学校給食共同調理場

日	曜日	こんだてめい		あか ちやにくになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	きいろ ねつやちからになるもの	びこう	エネルギー たんぱくしつ ししつ	あさごはん
2	月	**いいはのひこんだて** こめこパン	ようふうおでん チキンごぼうサラダ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう　ちくわ さつまあげ　ウインナー がんもどき　とりにく	だいこん　ごぼう　にんじん きゅうり　こんにゃく　コーン	パン　ドレッシング グミ		657kcal 29.2g 27.7g	
3	火	**ぶんかのひ**							
4	水	まるパン （スライス）	ヤンニョムチキン のりナムル カムジャクク（じゃがいものスープ）	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　のり　だいず とうにゅう	にんにく　ほうれんそう　もやし キャベツ　えのきたけ　にんじん はくさい　たまねぎ	パン　ごま　でんぷん さとう　あぶら じゃがいも		646kcal 31.9ｇ 29.9ｇ	
5	木	**おさかなランチ** ごはん	いわしのおかかに しおこんぶあえ じゃがいもとキャベツのにもの	ぎゅうにゅう　いわし かつおぶし　こんぶ ぶたにく　あぶらあげ	だいこん　きゅうり　にんじん たまねぎ　キャベツ こんにゃく　さやいんげん	ごはん　あぶら じゃがいも　さとう		689cal 25.5g 21.4g	
6	金	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ ごまあえ いなかじる　ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ　みそ	たまねぎ　だいこん　にんにく ねぎ　りんご　ほうれんそう　もやし にんじん　はくさい　ごぼう　こんにゃく	ごはん　さとう　さといも ごま　あぶら ゼリー		665kcal 23.2ｇ 17.8ｇ	
9	月	アップルパン	メンチカツ ポテトサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ツナ　ベーコン なまクリーム	りんご　きゅうり　パセリ キャベツ　にんじん　たまねぎ コーン	パン　あぶら　マカロニ じゃがいも　ドレッシング ルウ		698kcal 21.6ｇ 28.8ｇ	
10	火	ごはん	さばのスタミナやき ごもくきんぴら ぶたじる	ぎゅうにゅう　さば さつまあげ　ぶたにく とうふ　みそ	にんにく　ごぼう　にんじん こんにゃく　さやいんげん だいこん　ねぎ	ごはん　ごま　あぶら さとう　じゃがいも		703kcal 25.1ｇ 24.3ｇ	
11	水	メープルトースト	ブラウンシチュー カリコリサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ	たまねぎ　きゅうり　にんじん だいこん　グリンピース	パン　あぶら　ルウ メープルシロップ じゃがいも　ドレッシング		659kcal 24.5ｇ 28.5ｇ	
12	木	セルフ チキンライス （ごはん）	チキンライスのぐ オムレツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　なると　たまご	にんじん　たまねぎ　コーン キャベツ　しいたけ ほうれんそう	ごはん　あぶら ワンタンのかわ		669kcal 26.5ｇ 17.5ｇ	
13	金	もちむぎごはん	なっとう だいがくいも だいこんとぶたにくのにこみ	ぎゅうにゅう　ちくわ なっとう　ぶたにく	だいこん　こんにゃく にんじん　さやいんげん しょうが	もちむぎ　ごはん さつまいも　あぶら　ごま さとう　でんぷん		713kcal 23.5ｇ 20.7ｇ	
16	月	けんさんこむぎ しょくパン かぬましさん いちごジャム	ポークビーンズ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう　だいず ベーコン　ぶたにく　ツナ	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース　にら キャベツ　もやし	パン　ジャム　あぶら かたやきそばめん ドレッシング		605kcal 27.3ｇ 22.6ｇ	
17	火	**さつきランチ（とくさんぶつこんだて）** セルフにくどん （ごはん）	にくどんのぐ かきたまみそしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　たまご　みそ ヨーグルト	こんにゃく　ほうれんそう たまねぎ　しょうが　にんじん はくさい　にら	ごはん　さとう でんぷん		685kcal 26.5g 18.7g	
18	水	けんさんこむぎ バターロールパン	あじのミンチカツ ほうれんそうとコーンのサラダ かんぴょうのクリームに	ぎゅうにゅう　ぶたにく あじ　たら	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　にんじん　コーン グリンピース　かんぴょう　ほうれんそう	パン　あぶら　パンこ ルウ　マカロニ ドレッシング		672kcal 26.1ｇ 27.1ｇ	
19	木	**えんジョイランチ（てきえんこんだて）** ごはん	ベリーちゃんのたまごやき おかかあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　なまあげ かつおぶし	にら　たまねぎ　はくさい もやし　ねぎ　えのきたけ にんじん　こんにゃく	ごはん　さとう		647kcal 26.0g 18.8g	
20	金	ごはん	とりにくのにらソースかけ きりぼしだいこんのごまドレッシングあえ なめこじる	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　わかめ ツナ　みそ	にら　だいこん　なめこ しょうが　ほうれんそう　ねぎ にんにく　にんじん	ごはん　でんぷん さとう　ごま あぶら　ドレッシング		651kcal 25.0ｇ 22.1ｇ	
23	月	**きんろうかんしゃのひ**							
24	火	ごはん	けんさんにらいりぎょうざ（２） くらげあえ とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　とうにゅう みそ　くらげ	キャベツ　もやし　えのきたけ にら　きゅうり　しょうが たまねぎ　にんじん　にんにく	ごはん　ごま　あぶら ぎょうざのかわ　はるさめ		648kcal 24.6ｇ 21.2ｇ	
25	水	セルフドック （コッペパン）	ウインナー コールスロー　アセロラゼリー さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー　とりにく	キャベツ　たまねぎ　きゅうり にんじん　コーン グリンピース	パン　あぶら ドレッシング　ルウ さつまいも　ゼリー	ケチャップがつきます	690kcal 24.6ｇ 23.4ｇ	
26	木	ごはん	さけフライ いそに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　さつまあげ さけ　とうふ ひじき　みそ	にんじん　こまつな こんにゃく　たまねぎ さやいんげん	ごはん　さとう パンこ　じゃがいも あぶら　こむぎこ	ソースがつきます	665kcal 22.4ｇ 16.6ｇ	
27	金	ごはん	ジャージャンどうふ いとかまぼこのちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　かまぼこ なまあげ　わかめ	しょうが　しいたけ　りんご キャベツ　きゅうり　もやし にんじん　たけのこ	ごはん　あぶら でんぷん　さとう		691kcal 23.6ｇ 20.9ｇ	
30	月	セルフフルーツ クリームサンド （コッペパン）	フルーツクリーム チキンナゲット（２） ポトフ	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナー　なまクリーム ぶたにく	パイン　みかん　もも にんにく　にんじん　だいこん たまねぎ　えだまめ	パン　あぶら でんぷん　じゃがいも パンこ		639kcal 25.6ｇ 24.8ｇ	

えんぶん
へいきん
2.2ｇ

・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！