11月 給食だより



中学校

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。食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を、毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

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

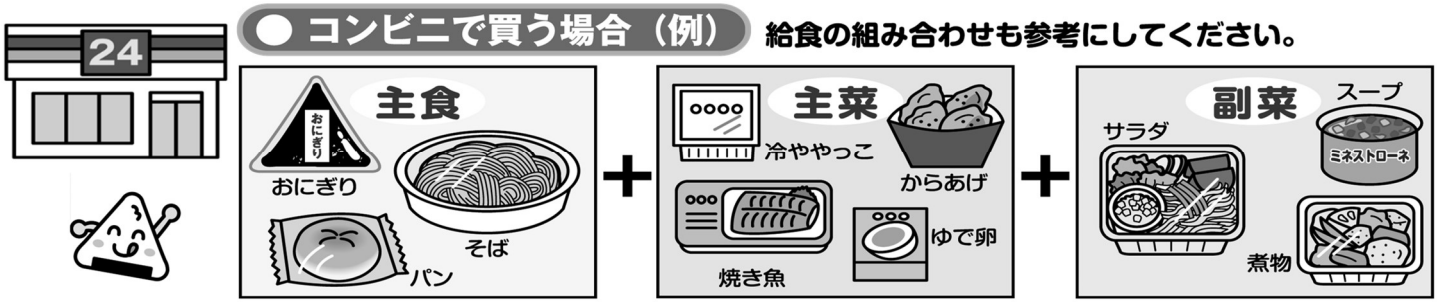


果物



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。





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
中学校

11月献立予定表

鹿沼市粟野地区
学校給食共同調理場

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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2	月	**いい歯の日献立** メープルトースト		洋風おでん チキンごぼうサラダ 果汁グミ	さつま揚げ　ちくわ がんもどき　鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	だいこん　ごぼう きゅうり　コーン こんにゃく	パン メープルシロップ グミ	ドレッシング		772kcal 28.7g 33.2g	
3	火	**文化の日**											
4	水	丸パン （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）	豚肉　鶏肉 大豆　豆乳	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	にんにく　キャベツ たまねぎ　えのきたけ もやし　はくさい	パン　でん粉 砂糖　じゃがいも	油 ごま		780kcal 37.9ｇ 34.9ｇ	
5	木	**お魚ランチ** ご飯		いわしのおかか煮 塩昆布和え じゃがいもとキャベツの煮物	いわし 豚肉 油揚げ	牛乳 かつお節 こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん　きゅうり たまねぎ　キャベツ こんにゃく	ご飯　砂糖 じゃがいも	油		854kcal 30.5g 24.6g	
6	金	ご飯		ハンバーグおろしソースかけ ごま和え 田舎汁 ラ・フランスゼリー	豚肉　鶏肉 豆腐　みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　りんご だいこん　にんにく ねぎ　もやし　はくさい ごぼう　こんにゃく	ご飯　砂糖 さといも ゼリー	油 ごま		828kcal 28.2g 20.7g	
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　ビーンズカル	鶏肉　豚肉 ベーコン　ツナ 大豆	牛乳 小魚 生クリーム	にんじん パセリ	りんご　キャベツ きゅうり　たまねぎ コーン	パン　じゃがいも マカロニ　砂糖	油 ドレッシング ルウ		896kcal 29.3ｇ 35.4ｇ	
10	火	ご飯		さばのスタミナ焼き 五目きんぴら 豚汁	さば　さつま揚げ 豚肉　豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく　こんにゃく ねぎ　ごぼう だいこん	ご飯　砂糖 じゃがいも	油 ごま		872kcal 29.9ｇ 28.2ｇ	
11	水	食パン 大豆チョコクリーム		ブラウンシチュー カリコリサラダ 豆乳バンナコッタ	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ　きゅうり だいこん　いちご グリンピース	パン　じゃがいも 大豆チョコクリーム バンナコッタ	油　ルウ ドレッシング		843kcal 30.4ｇ 37.5ｇ	
12	木	セルフチキンライス （ご飯）		チキンライスの具 オムレツ ワンタンスープ	鶏肉　豚肉 卵　なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ コーン　しいたけ	ご飯 ワンタンの皮	油		843kcal 32.2ｇ 20.6ｇ	
13	金	もち麦ご飯		納豆 大学芋 だいこんと豚肉の煮込み	納豆　ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが こんにゃく	もち麦　ご飯 さつまいも 砂糖　でん粉	油 ごま		883kcal 26.7ｇ 23.8ｇ	
16	月	県産小麦食パン 鹿沼市産いちごジャム		ポークビーンズ パリパリサラダ 県産ヨーグルト	豚肉　ツナ 大豆　ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ　コーン グリンピース もやし　キャベツ	パン　ジャム かた焼きそばめん	油 ドレッシング		796kcal 34.5ｇ 28.8ｇ	
17	火	**さつきランチ（特産物献立）** セルフ肉丼 （ご飯）		肉丼の具 かき玉みそ汁 りんご	豚肉　なると 卵　みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	こんにゃく　たまねぎ はくさい　しょうが りんご	ご飯　砂糖 でん粉			802kcal 28.8g 17.8g	
18	水	県産小麦 バターロールパン		あじのミンチカツ ほうれん草とコーンのサラダ かんぴょうのクリーム煮	あじ　たら 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　コーン グリンピース　かんぴょう	パン　パン粉 マカロニ	油　ルウ ドレッシング		826kcal 31.2ｇ 32.8ｇ	
19	木	**塩ジョイランチ（適塩献立）** ご飯		ベリーちゃんの卵焼き おかか和え すき焼き風煮	豚肉　卵 生揚げ	牛乳 かつお節	にんじん にら	たまねぎ　もやし ねぎ　こんにゃく はくさい　えのきたけ	ご飯 砂糖			785kcal 30.0g 20.5g	
20	金	ご飯		鶏肉のにらソースかけ 切干だいこんのごまドレッシング和え なめこ汁	豆腐　みそ 鶏肉　ツナ	牛乳 わかめ	にら ほうれん草 にんじん	だいこん　しょうが にんにく　なめこ ねぎ	ご飯　でん粉 砂糖	油 ごま ドレッシング		808kcal 29.9ｇ 25.3ｇ	
23	月	**勤労感謝の日**											
24	火	ご飯		県産にら入り餃子（3） くらげ和え 豆乳坦々スープ	豚肉　くらげ 豆腐　みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら	キャベツ　もやし きゅうり　えのきたけ しょうが　たまねぎ　にんにく	ご飯　餃子の皮 春雨	油 ごま		814kcal 30.0ｇ 24.5ｇ	
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	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ きゅうり　コーン グリンピース	パン さつまいも ゼリー	油　ルウ ドレッシング	ケチャップがつきます	843kcal 29.8ｇ 28.0ｇ	
26	木	ご飯		さけフライ 磯煮　じゃがいものみそ汁 チーズ	さつま揚げ さけ　豆腐 みそ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	ご飯　砂糖 パン粉　じゃがいも 小麦粉	油	ソースがつきます	870kcal 29.3ｇ 22.6ｇ	
27	金	ご飯		ジャージャン豆腐 糸かまぼこの中華和え 杏仁プリン	豚肉　みそ かまぼこ 生揚げ　豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　キャベツ しいたけ　きゅうり たけのこ　もも　もやし	ご飯　でん粉 砂糖　プリン	油		842kcal 27.7ｇ 24.2ｇ	
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（3） ポトフ	鶏肉　豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん	パイン　みかん　もも にんにく　だいこん たまねぎ　枝豆	パン　でん粉 パン粉 じゃがいも	油		796kcal 31.6ｇ 29.9ｇ	

・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。

塩分平均
2.8ｇ

※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！