



給食だより



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる季節でもあります。そして味覚の秋といわれるように、新米やさつまいも、栗、きのこ類などおいしい食べものがたくさん出回ります。食べすぎに注意して、健康な体をつくりましょう。

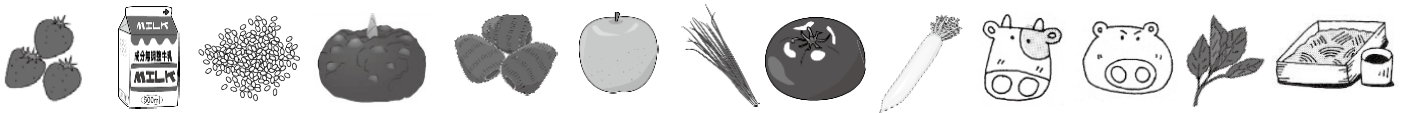


鹿沼市では、地産地消を進めています

地産地消とは、地元でとれた農作物を地元でおいしく食べることです。

鹿沼の特産物

いちご・牛乳・米・こんにゃく・里いも・梨・にら
トマト・大根・牛肉・豚肉・茶・そば など



◆給食における地場産物の活用について

鹿沼市の学校給食では、その時の旬の食材を給食に取り入れて、地場産物の活用を推進しています。給食を通して、地域の自然や産業を知り、食べものや生産にかかわる人への感謝の気持ちを持つきっかけとなることを願っています。

鹿沼市制施行記念献立



鹿沼市は、今から73年前の10月10日に誕生しました。給食では、その日を記念して、鹿沼市でとれるおいしい食べものをたくさん使った「鹿沼市制施行記念献立」を実施します。

今年は「かぬま和牛の焼肉丼、牛乳、にらとかんぴょうの卵とじ汁、カヌマンゼリー」です。地元でできるおいしいものを、いろいろ味わい、鹿沼市制施行記念日をみんなでお祝いしましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「モロの磯辺フライ」です。



【材料(4人分)】

モロ切り身(40g)…… 4切
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ3
溶き卵……………1/2個分
パン粉……………30g
青のり……………小さじ1/2
揚げ油……………適量
ソース……………適量

【作り方】

- ① 小麦粉に塩、こしょうを、パン粉に青のりをあわせておく。
- ② モロに①の小麦粉、溶き卵、①のパン粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 食べる直前に、ソースをかける。

※「モロ」の本当の名前は「モウカザメ」といいます。

海のない栃木県では、昔は時間がたっても傷みにくいサメの肉はとても貴重なタンパク源でした。





10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			
1	金	大麦ご飯 チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり グリーンピース	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		788kcal 23.8g 19.3g	
4	月	ご飯 菊沢小アイデア献立 サバ塩焼き ココロ漬け いなか汁 レモンカスターダルト	サバ みそ	油あげ 牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 里芋 タルト	ごま油	レモン カスタード タルト	830kcal 29.8g 23.7g	
5	火	バターロール スペイン風オムレツ スパゲティサラダ ポークビーンズ	豚肉 卵 大豆	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも スパゲティ	油 ルウ ドレッシング		830kcal 33.5g 33.6g	
6	水	セルフ焼肉丼 (ご飯) 鹿沼市制施行記念献立 かぬま和牛の焼肉丼の具 にらとかんぴょうの卵とし汁 カヌマンゼリー	牛肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく かんぴょう	ご飯 セリー	油	カヌマン ゼリー	789kcal 29.7g 21.3g	
7	木	黒パン 野菜肉団子③ ツナと大豆のサラダ タイピーエン	鶏肉 ツナ 大豆 あさり いか えび	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ししいたけ くわい コーン しょうが にんにく きゅうり たけのこ 枝豆 キャベツ	パン 春雨	ごま油 ドレッシング		785kcal 35.6g 29.1g	
8	金	ご飯 麻婆豆腐 糸かまぼこの中華和え 小魚	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油		804kcal 32.9g 21.4g	
11	月	ご飯 親子煮 おかか和え オレンジ	鶏肉 かつお節 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 さやえんどう	たまねぎ もやし オレンジ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		823kcal 34.7g 21.2g	
12	火	牛乳パン セレクト給食 ホッケフライorささみカツ ソース ボイルキャベツ さつまいもシチュー	ホッケ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ハセリ	たまねぎ キャベツ	パン 米粉 じゃがいも さつまいも	油 ルウ	[ホッケフライ] 768kcal 30.6g 28.6g [ささみカツ] 760kcal 30.4g 27.7g		
13	水	ご飯 八宝菜 ポークシューマイ②	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ	ご飯 でん粉 シューマイの皮	油		794kcal 24.8g 19.2g	
14	木	コッペパン チョコクリーム かぼちゃグラタン かんぴょうサラダ 肉団子のケチャップ煮	肉団子 ツナ おから	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ きゅうり かんぴょう コーン キャベツ しめじ	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも	油		801kcal 24.1g 33.6g	
15	金	ご飯 塩(えん)シヨイランチ 納豆 肉じゃが のり和え	豚肉 納豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	納豆	824kcal 30.9g 18.9g	
18	月	栗ご飯 ごま塩 北犬飼中アイデア献立・旬のお魚献立 サケのムニエル 豚汁 レモンカスターダルト	サケ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎこんにゃく	ご飯 小麦粉 じゃがいも タルト	栗油 ごま	レモン カスタード タルト	930kcal 31.6g 25.5g	
19	火	食パン クリーム インド煮 大根とハムのマリネ	豚肉 ソーセージ さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん きゅうり グリーンピース	パン 砂糖 クリーム じゃがいも	油		763kcal 27.2g 32.9g	
20	水	セルフ三色丼 (ご飯) 三色丼の具 みそけんちん汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 枝豆 しょうが しめじ ねぎ こんにゃく	ご飯 里芋 砂糖	油		801kcal 31.3g 24.1g	
21	木	セルフ ツナサンド (コッペパン) ツナサンドの具 かぼちゃひき肉フライ チリコンカン	豚肉 ツナ いんげん豆 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		855kcal 31.5g 39.2g	
22	金	ご飯 ジャージャン豆腐 ナムル	鶏肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが もやし きゅうり しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ドレッシング		784kcal 28.8g 23.4g	
25	月	ご飯 モロ磯辺フライ 浅漬け どさんこ汁	モロ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	きゅうり キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく	ご飯 じゃがいも	油 マーガリン ごま		774kcal 29.2g 20.3g	
26	火	コッペパン いちごジャム 照り焼きチキン カリコリスラダ 大豆入りシチュー	鶏肉 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン 枝豆 だいこん	パン ジャム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		772kcal 33.1g 26.9g	
27	水	ご飯 厚焼玉子 五目きんぴら さつま汁	豚肉 卵 さつまあげ 生あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ しめじ だいこん こんにゃく	ご飯 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま		775kcal 27.1g 17.8g	
28	木	セルフ バーガー (丸パン) かぼちゃ型ハンバーグ ケチャップソースがけ マカロニサラダ ワンタンスープ パンキンバハロア	鶏肉 豚肉 ツナ なた	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト にら	たまねぎ コーン きゅうり もやし	パン 砂糖 バハロア マカロニ ワンタンの皮	ドレッシング	パンキン バハロア	789kcal 33.9g 29.9g	
29	金	ご飯 ハヤシライス 花野菜サラダ チーズ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく カリフラワー	ご飯	油 ルウ ドレッシング		795kcal 28.5g 23.4g	

・鹿沼調理場の中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質35g: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
2.8g