

きゅう しょく

10月 給食だより

小学校

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。

かぬまし ちさんちしょう すす

鹿沼市では、地産地消を進めています

ちさんちしょう じもと のうさくもつ じもと た

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。

かめまのとくさんぶつ

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



ちゅうしょく じ ぼ さんぶつ

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。

かぬまし たんじょうび

鹿沼市お誕生日こんだて



10月10日は鹿沼市の73歳の誕生日です。毎年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「鹿沼市お誕生日こんだて」を実施しています。

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し汁、カヌマンゼリー」です。おいしい食べものをたくさん食べてみんなで鹿沼市のお誕生日をお祝いしましょう。

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 ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし じつ	あさ ごはん
			ちやくになるもの		からだのちようしを とどのえるもの		ねつやちからに なるもの				
1 金	おおむぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	おおもむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング				647kcal 20.4g 17.3g		
4 月	ごはん	きくさわひがししょうアイデアこんだて サバしおやき コロコロつけ いなかじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう サバ みそ あぶらあげ	にんじん きゅうり しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん ごまあぶら さといも タルト	レモン カスタード タルト			689kcal 25.0g 21.6g		
5 火	バターロール	スペインふうオムレツ スパゲティサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう だいす たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン グリーンピース トマト	パン じゃがいも ルウ スパゲティ さとう あぶら ドレッシング				678kcal 28.2g 28.0g		
6 水	セルフ やきにくとん (ごはん)	かぬましおたんじょうひこんだて かぬまわきぎゅうのやきにくとんのく にらとかんぴょうのたまごとしじる カヌマンゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ かんぴょう なら	ごはん あぶら ゼリー	カヌマン ゼリー			643kcal 25.1g 18.9g		
7 木	くろパン	やさいにくだんご② ツナとだいすのサラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす いか えび あさり	にんじん たまねぎ なら しいたけ えだまめ くい コーン たけのこ きゅうり しょうが にんにく キャベツ	パン ドレッシング はるさめ ごまあぶら				615kcal 28.3g 23.7g		
8 金	ごはん	マーボーどうふ いとかまぼこのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん				636kcal 26.0g 18.9g		
11 月	ごはん	おやこに おかかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし こうやどうふ	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし ほうれんそう オレンジ	ごはん じゃがいも さとう あぶら				669kcal 29.3g 18.8g		
12 火	ぎゅうにゅうパン	セレクトきゅうしよく ホッケフライorささみカツ ソース ポイルキャベツ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう ホッケ とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン じゃがいも さつまいも こめこ あぶら ルウ				[ホッケフライ] 718kcal 27.1g 25.9g [ささみカツ] 659kcal 26.9g 24.9g		
13 水	ごはん	はっほうさい ポークシューマイ②	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ キャベツ さやえんどう	ごはん あぶら でんぷん シューマイのかわ				618kcal 27.8g 16.1g		
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 にくだんごのケチャップに	ぎゅうにゅう ツナ おから にくだんご	にんじん たまねぎ かぼちゃ かんぴょう きゅうり さやいんげん キャベツ コーン しめじ	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら さとう				702kcal 20.7g 31.7g		
15 金	ごはん	えんじョイランチ なつどう にくじゃが のりあえ	ぎゅうにゅう のり なつどう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし こんにゃく さやいんげん キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	なつどう			681kcal 27.2g 17.5g		
18 月	くりごはん ごましお	きだぬいめいちゅうアイデアこんだて しゆんのおさかなランチ サゲムニエル とんじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん くり ごま じゃがいも あぶら ごむぎこ タルト	レモン カスタード タルト			791kcal 28.3g 24.2g		
19 火	しよくパン クリーム	インドに だいこんとハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ソーセージ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース だいこん きゅうり	パン あぶら さとう クリーム じゃがいも				649kcal 22.9g 29.8g		
20 水	セルフ さんしよくとん (ごはん)	さんしよくとんのく みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	にんじん ごぼう しょうが えだまめ だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん さといも あぶら さとう				649kcal 26.4g 21.2g		
21 木	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドのく かぼちゃひきにくフライ チリコンカン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ひよこまめ いんげんまめ だいす	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ しょうが にんにく	パン さとう あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング				707kcal 26.8g 32.4g		
22 金	ごはん	ジャージャンどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ もやし きゅうり しいたけ さやえんどう キャベツ	ごはん でんぷん あぶら さとう ドレッシング				635kcal 24.4g 20.7g		
25 月	ごはん	モロいそべフライ あさづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう モロ ぶたにく あおりの わかめ みそ	にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく	ごはん あぶら ごま じゃがいも マーガリン				644kcal 26.1g 19.1g		
26 火	コッペパン いちごジャム	てりやきチキン カリコリスラダ だいすいりシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム だいす	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん コーン えだまめ	パン ジャム じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング				642kcal 27.6g 23.1g		
27 水	ごはん	あつやきたまご ごもくきんびら さつまじる	ぎゅうにゅう たまご ごもくきんびら なまあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ しめじ さやいんげん こんにゃく だいこん	ごはん でんぷん ごま さつまいも さとう あぶら ごまあぶら				627kcal 22.9g 16.0g		
28 木	セルフ バーガー (まるパン)	かぼちゃがたハンバーグ ケチャップソースがけ マカロニサラダ ワンタンスープ パンプキンパロア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なると	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト きゅうり コーン なら もやし	パン さとう マカロニ ワンタンのかわ ドレッシング パロア	パンプキン パロア			647kcal 27.7g 25.3g		
29 金	ごはん	ハヤシライス はなやさいサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	ごはん あぶら ルウ ドレッシング				652kcal 24.5g 21.3g		

・鹿沼調理場の小学生の学校給食摂取基準は「エネルギー・たんぱく質26g:脂質21g: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
2.2g