



秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、私たちは毎日食事をすることができます。食にたずさわる方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

<p><b>1群</b></p> <p>筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富</p>	<p><b>2群</b></p> <p>骨や歯をつくるカルシウムが豊富</p>	<p><b>3群</b></p> <p>皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富</p>
<p><b>4群</b></p> <p>病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富</p>	<p><b>5群</b></p> <p>体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富</p>	<p><b>6群</b></p> <p>効率のよいエネルギーになる脂質が豊富</p>

こんな食生活をしている人  
過不足注意報発令中!



こんな生活していないかな?

野菜はきらい!  
ほとんど食べないよ



**3群・4群  
不足  
注意報!**

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き!  
いつもいっぱい食べているよ



**6群  
とりすぎ  
注意報!**

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

☆☆☆11月は「残量調査月間」です。☆☆☆

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、「野菜ゴロゴロスープカレー」です。



#### 【材料(4人分)】

- 鶏ムネ肉……………60g
- ウインナー……………4本
- たまねぎ……………80g
- にんじん……………80g
- じゃがいも……………100g
- かぼちゃ……………60g
- レンコン……………30g
- にんにく……………5g
- しょうが……………5g
- 油……………8g
- カレー粉……………0.5g
- スープカレールウ……60g
- 中濃ソース……………5g
- 水……………400ml

#### 【作り方】

- ① 鶏肉、ウインナーは一口大に切る。たまねぎはくし切り、じゃがいもとかぼちゃは角切り、にんじんとレンコンはいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を入れて、にんにくとしょうがのみじん切りを加えて火にかける。香りが出てきたら鶏肉、ウインナーを炒め、色が変わったから野菜を入れてよく炒める。
- ③ 全体に火が回ったらカレー粉をふり入れて混ぜ合わせ、水、中濃ソースを加えて煮込む。
- ④ 材料に火が通ったら火を止めて、カレールウを入れてよく溶かす。ルウが溶けたら火をつけてとろみが出たら出来上がり。



# 11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	月	ご飯	ミナミカマスのスタミナ焼き ごま和え どさんこ汁	ミナミカマス 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ コーン もやし たまねぎ しょうが	ご飯 じゃがいも	ごま マーガリン ごま油		750kcal 30.6g 18.1g		
2	火	黒パン	メンチカツ 白菜と肉団子のクリーム煮	ミートボール 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい えだまめ たまねぎ	パン パン粉 小麦粉	油 ルウ		766kcal 29.9g 29.5g		
3	水	<b>文化の日</b>											
4	木	食パン チョコクリーム	ポトフ マカロニサラダ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム じゃがいも マカロニ	ドレッシング	ヨーグルト		805kcal 29.0g 33.0g	
5	金	わかめご飯	<b>北中アイデア献立</b> 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ 満点みそ汁 スイートポテト	鶏肉 みそ さつまあげ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 小松菜 にんじん	カリフラワー ねぎ しめじ ごぼう	ご飯 てん粉 じゃがいも スイートポテト	ドレッシング ごま油	スイート ポテト		846kcal 32.1g 20.3g	
8	月	ご飯	<b>カミカミ献立</b> アジフライ ソース 切り干し大根のサラダ 根菜のごま汁	アジ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ	ご飯 里芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま		758kcal 24.4g 20.4g		
9	火	米粉パン	チキンナゲット② カリコリスラダ クラムチャウダー	ハム あさり ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム	パン 米粉 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング 油 ルウ		756kcal 33.0g 28.4g		
10	水	ご飯	<b>塩(えん)ジョイランチ</b> エビシューマイ② ジャージャン豆腐 みかんゼリー	えび みそ イトヨリダイ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが しいたけ キャベツ たけのこ たまねぎ	ご飯 セリー 砂糖 てん粉 シューマイの皮	油	みかん ゼリー		838kcal 29.1g 24.7g	
11	木	バターロール	ボークビーンズ ごぼうサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン ごぼう キャベツ グリーンピース きゅうり	パン 砂糖	ルウ ドレッシング 油 ごま		750kcal 28.2g 33.8g		
12	金	大麦ご飯	チキンカレー にらサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ グリーンピース もやし コーン にんにく しょうが	ご飯 大麦 じゃがいも 春雨 砂糖	ルウ ごま油 油		827kcal 26.6g 22.4g		
15	月	ご飯	<b>旬のお魚ランチ</b> サバの塩焼き のり和え 鶏ごぼう汁	サバ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ もやし はくさい	ご飯 里芋	ごま油		745kcal 31.6g 19.6g		
16	火	黒パン	パンキンシチュー ハムと大豆のサラダ チーズ	鶏肉 ハム 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖	ルウ 油		758kcal 32.2g 28.4g		
17	水	ご飯	ヘリーちゃんの玉子焼き おかか和え 豚汁	豆腐 かつお節 豚肉 みそ 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ご飯 じゃがいも	油		728kcal 26.6g 17.6g		
18	木	県産小麦 コッペパン とちおとめジャム	<b>さつきランチ</b> インド煮 かんびょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ツナ さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり グリーンピース かんびょう	パン ジャム じゃがいも 砂糖	ドレッシング 油	県産 ヨーグルト		753kcal 27.5g 27.3g	
19	金	ご飯	県産豚肉ハンバーグ おろしソースがけ にらともやしのおひたし 里芋と大根のそぼろ煮	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	だいこん もやし グリーンピース こんにゃく たまねぎ	ご飯 里芋 砂糖 てん粉	ごま		802kcal 30.0g 19.1g		
22	月	ご飯	ハヤシライス 春雨サラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ グリーンピース きゅうり	ご飯 春雨 砂糖	油 ルウ ごま油		756kcal 25.0g 17.1g		
23	火	<b>勤労感謝の日</b>											
24	水	ご飯	<b>さつきが丘小アイデア献立</b> ホッケフライ ソース きんぴら さつまいも汁 かぼちゃプリン	マホッケ みそ さつまあげ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 かぼちゃプリン さつまいも 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま油	かぼちゃ プリン		846kcal 27.1g 22.8g	
25	木	バターロール	オムレツ ツナサラダ ミネストローネ	卵 えんどう豆 ツナ ひよこ豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ コーン	パン 砂糖 マカロニ	油		758kcal 26.6g 36.0g		
26	金	セルフビビンバ (ご飯)	ビビンバの具(肉炒め・ナムル) 豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	こんにゃく しょうが だいこん もやし はくさい	ご飯 砂糖	ごま ごま油		762kcal 29.1g 23.4g		
29	月	ご飯	野菜ゴロゴロスープカレー ほうれん草とツナの和え物	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	たまねぎ れんこん にんにく コーン しょうが	ご飯 じゃがいも	ルウ 油		838kcal 27.8g 24.9g		
30	火	コッペパン クリーム	チリコンカン ハムマリネサラダ	鶏肉 ひよこ豆 大豆 えんどう豆 いんげん豆 ソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも クリーム	ルウ 油		764kcal 26.6g 34.9g		

・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  
2.5g