



給食だより



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。



「献立の基本「主食・主菜・副菜」がそろっていますか

毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きなものばかりの食卓では、栄養の過不足が心配です。まずは献立の基本（主食・主菜・副菜がそろったもの）を覚え、どのような食事がバランスのよい食事なのか考えてみましょう。



主食	主菜	副菜
たんすいかぶつ 炭水化物	たんぱく質・脂質	ビタミン・ミネラル
ごはん・パン めんるいなど	肉・魚・卵 大豆製品など	おもに野菜など

11月は「残量調査月間」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し、「もったいない」の気持ちを思いだし、好き嫌いを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 しつ	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月	ごはん	ミナミカマスのスタミナやき ごまあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう こんぶ ミナミカマス みそ ふたにく	キャベツ もやし しょうが にんじん ごまつな コーン たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま マーガリン じゃがいも		589kcal 23.7g 15.4g	
2火	くらパン	メンチカツ はくさいとにくだんこのクリームに	ぎゅうにゅう ふたにく ミートボール とりにく なまクリーム	はくさい えだまめ にんじん たまねぎ	パン パンこ あぶら ルウ こむぎこ		605kcal 24.2g 24.0g	
3水	ぶんかのひ							
4木	しょくパン チョコクリーム	ポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん ごまつな 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		627kcal 22.5g 29.0g	
5金	わかめごはん	きたちゅうアイデアこんだて とりのからあげ はなやさいサラダ まんでんみそしる スイートポテト	ぎゅうにゅう わかめ ハム みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ	ブロッコリー ごぼう カリフラワー しめじ ごまつな ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも でんぶん ごま あぶら スイートポテト ドレッシング	スイート ポテト	717kcal 28.7g 19.1g	
8月	ごはん	カミカミこんだて アジフライ ソース きりほしだいこんのサラダ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう みそ アジ わかめ かまぼこ	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ にんじん ほうれんそう	ごはん さといも ごま パンこ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ		631kcal 21.6g 19.0g	
9火	こめこパン	チキンナゲット② カリコリスラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり ハム なまクリーム	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン こめこ あぶら こむぎこ じゃがいも ドレッシング ルウ		665kcal 29.4g 25.5g	
10水	ごはん	えんジョイランチ エビシューマイ② ジャージャーどうふ みかんゼリー	ぎゅうにゅう エビ とりにく イトヨリダイ なまあげ みそ	しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう	ごはん セリー あぶら さとう でんぶん シューマイのかわ	みかん ゼリー	697kcal 25.1g 22.4g	
11木	バターロール	ボークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす	たまねぎ グリンピース にんじん トマト きゅうり コーン ごぼう キャベツ	パン ルウ あぶら ドレッシング さとう ごま		611kcal 23.7g 28.1g	
12金	おおむぎごはん	チキンカレー にらサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんにく にんじん しょうが コーン グリンピース にら もやし	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも ルウ あぶら ごまあぶら はるさめ		694kcal 23.0g 19.9g	
15月	ごはん	しゅんのおさかなランチ サバのしおやき のりあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう サバ のり とうふ とりにく	もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん はくさい	ごはん ごま さといも あぶら		616kcal 28.1g 18.3g	
16火	くらパン	パンプキンシチュー ハムとだいすのサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいす なまクリーム	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん コーン	パン さとう ルウ あぶら		584kcal 24.8g 21.4g	
17水	ごはん	ベリーちゃんのたまごやき おかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら		599kcal 23.2g 16.4g	
18木	けんさんこむぎ コッペパン とちおとめジャム	さつきランチ インドに かんびようサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ グリンピース きゅうり かんびよう	パン さとう ジャム ドレッシング じゃがいも あぶら	けんさん ヨーグルト	639kcal 23.6g 24.1g	
19金	ごはん	けんさんふたにくハンバーグ おろしソースがけ にらともやしのおひたし さといもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	だいこん たまねぎ もやし にら にんじん こんにゃく グリンピース	ごはん でんぶん ごま さといも さとう		668kcal 26.7g 18.0g	
22月	ごはん	ハヤシライス はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	たまねぎ グリンピース にんじん にんにく きゅうり しめじ トマト キャベツ	ごはん ごまあぶら はるさめ あぶら さとう ルウ		611kcal 21.1g 15.4g	
23火	きんろうかんしゃのひ							
24水	ごはん	さつきがおかしょうアイデアこんだて ホッケフライ ソース きんぴら さつまいもじる かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とうふ マホッケ みそ さつまあげ ふたにく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ ごま さとう パンこ さつまいも あぶら かぼちゃプリン	かぼちゃ プリン	712kcal 23.9g 21.4g	
25木	バターロール	オムレツ ツナサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう いんげんまめ たまご ひよこまめ ツナ ベーコン えんどうまめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ トマト	パン マカロニ あぶら さとう		598kcal 21.6g 28.3g	
26金	セルフ ピビンバ (ごはん)	ピビンバのく(にくいため・ナムル) とうふチゲスープ	ぎゅうにゅう みそ ふたにく とうふ	こんにゃく にんじん にら しょうが もやし だいこん ほうれんそう はくさい	ごはん ごまあぶら さとう ごま		617kcal 24.6g 20.6g	
29月	ごはん	やさいゴロゴロスープカレー ほうれんそうとツナのあえもの	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ウインナー	たまねぎ れんこん ほうれんそう にんじん にんにく コーン かぼちゃ しょうが	ごはん ルウ じゃがいも あぶら		680kcal 23.5g 21.9g	
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	ぎゅうにゅう えんどうまめ とりにく ひよこまめ だいす ソーセージ いんげんまめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ しょうが きゅうり	パン あぶら クリーム さとう じゃがいも ルウ		649kcal 22.4g 31.5g	

・鹿沼調理場の小学生の学校給食摂取基準は「エネルギー640kcal: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！

えんぶん
へいきん
2.1g