

10月 給食だより

中学校



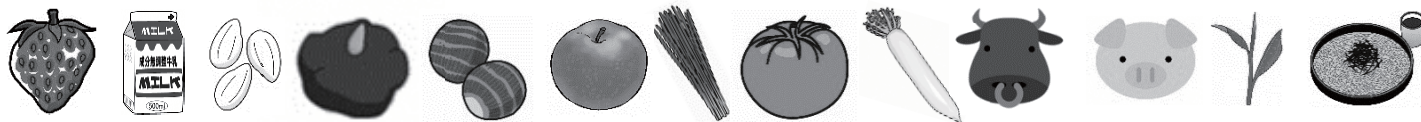
暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風が吹いています。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも、おいしい秋の食材をたくさん取り入れています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって、健康な体をつくりましょう。

鹿沼市では、地産地消を進めています



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



鹿沼市制75周年記念献立



今年鹿沼市は、市制75周年を迎えます。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「鹿沼市制施行記念献立」を実施しています。

今年は「かぬま和牛の焼肉丼 牛乳 かんぴょうのみそ汁 カヌマンゼリー」です。鹿沼市のおいしい食べものをいろいろ味わい、みんなで鹿沼市制75周年の記念日をお祝いしましょう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「大根と豚肉の煮込み」です。

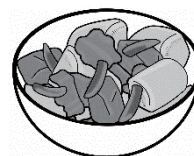


【材料(4人分)】

だいこん……………240g
豚肉……………150g
にんじん……………50g
こんにゃく……………100g
ちくわ……………50g
おろししょうが……………小さじ1
油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
だしの素……………小さじ1
みりん……………小さじ2
水……………100ml

【作り方】

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃくはうす切り、ちくわは5mmスライスにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、しょうがを炒める。さらに、にんじん、こんにゃく、だいこんを加えて炒める。
- ③ ②に水を加えて煮る。その後、ちくわを加え、調味料を入れてさらに煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、出来上がり。





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			
2	月	ご飯	セレクト給食 アジフライorメンチカツ ソース のり和え ごま汁	アジ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう ねぎ だいこん しいたけ	ご飯 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま			
3	火	牛乳パン	鶏肉のケチャップ煮 花野菜サラダ チーズ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		769kcal 34.8g 33.0g	
4	水	セルフ 焼き肉丼 (ご飯)	鹿沼市制70周年記念献立(さつまランチ) かめま和牛の焼き肉丼の具 かんぴょうのみそ汁 カヌマンゼリー	牛肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かんぴょう	ご飯 じゃがいも ゼリー	油	ゼリー	826kcal 29.3g 22.1g	
5	木	コッペパン チョコクリーム	肉団子② ツナと大豆のサラダ ギョーザスープ	鶏肉 豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ	パン 砂糖 チョコクリーム 小麦粉 春雨	油 ごま油 ドレッシング		779kcal 27.8g 33.8g	
6	金	大麦ご飯	秋野菜カレー カリコリスラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり だいこん コーン	ご飯 大麦 さつまいも	油 栗 ルウ ドレッシング	ヨーグルト	922kcal 25.9g 22.5g	
9	月	スポーツの日										
10	火	黒食パン	さつまいもシチュー ごぼうサラダ オレンジゼリー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり もやし キャベツ コーン たまねぎ	パン 砂糖 さつまいも ゼリー	油 ドレッシング ルウ	ゼリー	765kcal 24.2g 25.7g	
11	水	ご飯	お魚ランチ ニシン照り焼き 浅漬け 大根と豚肉の煮込み	ニシン 豚肉 竹輪 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく にんにく しょうが	ご飯 砂糖	ごま 油		819kcal 32.7g 23.7g	
12	木	コッペパン クリーム	ポトフ マカロニサラダ	鶏肉 ウィンナー ハム	牛乳	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 クリーム じゃがいも マカロニ	ドレッシング		796kcal 26.5g 37.2g	
13	金	ご飯	四川豆腐 中華くらげ和え	豚肉 豆腐 クラゲ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ ササゲ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま ドレッシング		772kcal 26.4g 19.5g	
16	月	ご飯	イワシおかか煮 切干大根のごま和え のっぺい汁	イワシ 豆腐 ハム 鶏肉 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	ごま ドレッシング		815kcal 30.2g 25.6g	
17	火	ココア揚げパン	チキンビーンズ ハムと大根のマリネ	鶏肉 大豆 ソーセージ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリンピース だいこん きゅうり	パン 砂糖	ココア 油 ルウ ドレッシング		788kcal 29.1g 33.9g	
18	水	ご飯	塩(えん)ジョイランチ 親子煮 和風和え	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	たまねぎ もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		810kcal 32.9g 20.5g	
19	木	ナン	キーマカレー イタリアンサラダ レモンゼリー	鶏肉 レンズ豆 ソーセージ	牛乳		たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン ゼリー	ルウ 油 ドレッシング	ナン ゼリー	738kcal 32.2g 27.6g	
20	金	わかめご飯	みどりが丘小アイデア献立 白身魚フライ ソース 塩昆布和え コーンポタージュ アセロラゼリー	ホキ ベーコン	牛乳 わかめ 昆布	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ご飯 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ルウ	ゼリー	880kcal 27.0g 21.4g	
23	月	セルフ中華丼 (ご飯)	中華丼の具 ポークシューマイ② 青りんごゼリー	豚肉 なると	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	ご飯 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油	ゼリー	760kcal 26.9g 16.2g	
24	火	コッペパン いちごジャム	野菜グラタン 大根サラダ ミネストローネ	ハム ベーコン おから ひよこ豆 えんどう豆 豆腐 いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ トマト	たまねぎ コーン だいこん きゅうり キャベツ にんにく	パン じゃがいも 米粉 ジャム 砂糖 マカロニ	油		766kcal 23.0g 30.3g	
25	水	ご飯	ハンバーグおろしソースがけ ほうれん草とコーンの和え物 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ だいこん りんご コーン キャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油		812kcal 28.3g 20.4g	
26	木	バターロール	チキントマトクリームシチュー ブロッコリーとパスタのサラダ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン 枝豆	パン じゃがいも マカロニ 杏仁プリン	油 ドレッシング ルウ	杏仁プリン	780kcal 27.2g 27.1g	
27	金	ご飯	東中アイデア献立 サケフライ ソース パンキンスープ ポイルキャベツ レモンカスタードタルト	サケ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 タルト	油 ルウ	タルト	945kcal 26.3g 26.2g	
30	月	ご飯	すき焼き風煮 納豆 香味和え	豚肉 生揚げ 納豆 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい ねぎ こんにゃく しいたけ えのき もやし	ご飯 砂糖	ドレッシング	納豆	803kcal 33.0g 23.0g	
31	火	食パン チョコ大豆クリーム	チリコンカン ツナマカロニサラダ	鶏肉 ツナ いんげん豆 ひよこ豆 大豆	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 コーン	パン マカロニ チョコ大豆クリーム じゃがいも 砂糖	油 ルウ ドレッシング		784kcal 28.4g 30.7g	

・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