

4月 給食だより

中学校

入学、進級おめでとうございます。新年度が始まりました。新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。

給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

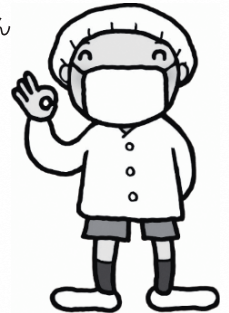
給食を食べる前には手をせっけんでしっかり洗ってください。



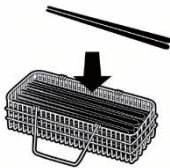
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを込めてきちんと言いましょう。



給食当番の人は白衣をきちんと着ましょう。髪の毛が出ないように帽子をしっかりとかぶり、マスクもきちんとつけてください。



食べ終わったら食器をきれいに並べて片付け、はしは向きをそろえてください。残してしまったものなどは決まりを守って集めて戻してください。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんにはいろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。



給食費について

- ・給食費はすべて食材料費として使われます。
- ・物価高騰分の食材料費は、市からの補助で賄っています。

鹿沼市では、このような給食も登場します!

- 行事食・・・昔からの行事食から、地域文化について理解し、伝承する力を育てる献立
- お魚ランチ・・・おかずに魚を使うことで、さまざまな魚を知り、魚を食べる習慣を身に付ける献立
- さつきランチ・・・郷土料理や、鹿沼市及び栃木県の食材を取り入れ、食文化について学び、尊重する心を育てる献立
- えん塩ジョイランチ・・・おいしく、楽しく、減塩に取り組めるような1食分の食塩が適正量の2.5g未満の献立



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「のり والع」です。



【材料(4人分)】

ほうれん草・・・80g(4株)
キャベツ・・・80g(2枚)
もやし・・・80g
のり・・・2.4g(1枚)
しょうゆ・・・大さじ1/2
ごま・・・小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は3cm程度、キャベツは短冊切りにする。
 - ② 野菜類をたっぷりのお湯で茹で、水冷し、水気を切る。
 - ③ 茹でた野菜類に小さくちぎったのりと、しょうゆ、ごまを加えて、和えてできあがり。
- ※野菜類はお好きなものを使ってください。



4月献立予定表



日曜日	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			
11	火	バターロール		ブラウンシチュー ハムマリネサラダ	豚肉 ソーセージ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	ルウ 油	759kcal 25.3g 35.3g	
12	水	ご飯		イカ天ぷら 天井のたれ 五目きんぴら いなか汁	イカ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	775kcal 22.8g 18.6g	
13	木	黒パン		ハンバーグデミグラスソースがけ ツナと大豆のサラダ 野菜とウインナーのコンソメ煮	豚肉 鶏肉 ツナ 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	831kcal 34.8g 34.5g	
14	金	ご飯		マーボー豆腐 バンバンジーサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり オレンジ	ご飯 でん粉	ごま油 ドレッシング	807kcal 30.1g 19.7g	
17	月	ご飯		白身魚フライ ソース 塩昆布和え 満点みそ汁	ホキ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	786kcal 25.8g 19.4g	
18	火	食パン チョコクリーム		ペンネマカロニのミートソース煮 カリコリスラダ チーズ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり だいこん コーン	パン チョコクリーム マカロニ	油 ドレッシング	864kcal 32.5g 38.1g	
19	水	大麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	819kcal 23.0g 19.8g	ゼリー
20	木	牛乳パン		ポトフ ごぼうサラダ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	ドレッシング ヨーグルト	780kcal 29.3g 32.9g	
21	金	ご飯		塩(えん)ジョイランチ 親子煮 のり和え 小魚	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 のり かつチヂウ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	833kcal 35.8g 21.2g	
24	月	わかめご飯		入学お祝い献立 鶏の唐揚げ ごま和え お祝い吉野汁 お祝いクレープ	鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし だいこん	ご飯 砂糖 でん粉 クレープ	油 ごま	781kcal 28.9g 19.4g	クレープ
25	火	さつきの舞 米粉パン		さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	ツナ 豚肉 さつま揚げ うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース かんぴょう キャベツ きゅうり	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	815kcal 35.7g 30.6g	ヨーグルト
26	水	ご飯		お魚ランチ ハガツオ三味焼き 千草和え 鶏ごぼう汁	ハガツオ ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ もやし ごぼう こんにゃく はくさい	ご飯 砂糖 春雨 里芋	ごま 油	772kcal 31.8g 17.1g	
27	木	メープルトースト		春キャベツのサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ	796kcal 27.5g 28.7g	
28	金	セルフビビンバ (ご飯)		ビビンバの具(肉炒め・ナムル) ワントンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが もやし こんにゃく たまねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	799kcal 30.0g 22.5g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー860kcal：たんぱく質32g：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