



給食だより



中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをきちんととって登校し、体調を整えるようにしましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりことが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



災害時に備えよう～防災救食～



9月1日は防災の日です。防災救食では、地震や水害などで避難所生活になってしまった時に食べるような「非常食」が出ます。災害はいつ起きるかわかりません。日頃から防災意識を高くしておきましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「にらサラダ」です。

【材料(4人分)】

にら……………50g
キャベツ……………120g
にんじん……………30g
ツナ缶……………30g
緑豆春雨……………20g
さとう……………小さじ1と1/2
しょう油……………大さじ1
酢……………大さじ1強
ごま油……………小さじ1/2
塩……………少々

【作り方】

- ① にらは3cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② 春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ 調味料を合わせドレッシングを作る。
- ④ ①、②、③、ツナを混ぜ合わせたら出来上がり。

※好みの市販ドレッシングを使うとさらに簡単に出来ます!



鹿沼市は県内有数のにらの産地! 新鮮でおいしい地域の食材を味わいましょう!





8・9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			
28	月	大麦ご飯 	チキンカレー ほうれん草ソテー	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ コーン	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ	853kcal 26.9g 23.7g	
29	火	丸パン (スライス) 	ハンバーグケチャップソースがけ ワンタンスープ 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	トマト にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし みかん	パン 砂糖 小麦粉 春雨	ごま油 冷凍みかん	751kcal 31.6g 26.1g	
30	水	ご飯 	カツオフライ ソース 五目きんぴら あさりのみそ汁	カツオ 豆腐 さつま揚げ あさり みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	813kcal 30.3g 19.9g	
31	木	食パン いちごジャム 	マカロニソテー チリコンカン	大豆 鶏肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 いちごジャム じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング ルウ	770kcal 30.3g 25.6g	
1	金	わかめご飯 	防災救食 救給コーンポタージュ ヨーグルト 梨		牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	コーン たまねぎ 梨	ご飯 砂糖 玄米 でん粉	ヨーグルト	777kcal 21.5g 14.8g	
4	月	セルフ 鶏そぼろ丼 (ご飯) 	鶏そぼろ丼の具 いなか汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが えだまめ ごぼう にんにく しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋		877kcal 35.1g 28.8g	
5	火	牛乳パン 	白身魚フライ ソース ミネストローネ 豆乳パンナコッタ	ホキ ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン 小麦粉 マカロニ パンナコッタ	油 パンナコッタ	852kcal 31.6g 34.7g	
6	水	ご飯 	焼きギョーザ② チンジャオロース わかめスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にら ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ	ご飯 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	780kcal 25.7g 20.8g	
7	木	食パン チョコクリーム 	肉団子③ 冬瓜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えだまめ とうがん しいたけ くわい	パン チョコクリーム 砂糖	油	781kcal 30.9g 35.5g	
8	金	ご飯 	ハヤシシチュー コーンとベーコンの野菜炒め	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく キャベツ コーン	ご飯	油 ルウ	835kcal 27.5g 24.4g	
11	月	ご飯 	冷奴 しょうゆ 切り干し大根の煮物 満点みそ汁	豆腐 油揚げ 大豆 みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	だいこん しいたけ ねぎ ごぼう しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豆腐 789kcal 28.8g 18.6g	
12	火	コッペパン (スライス) 	スラッピージョー チキンナゲット② 野菜コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	802kcal 33.8g 32.4g	
13	水	ご飯 	鶏肉の香味焼き ホイコーロー オレンジ	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが オレンジ	ご飯	ごま油 ごま 油	818kcal 31.8g 24.5g	
14	木	黒パン 	メンチカツ キャベツソテー パンパンポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖	油 ルウ ドレッシング	838kcal 29.1g 33.1g	
15	金	ご飯 	アジねぎみそ焼き 小松菜としめじのごま炒め 沢煮碗	アジ みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	しめじ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま 油	791kcal 33.9g 21.8g	
18	月	敬老の日									
19	火	コッペパン キャラメルクリーム 	ささみカツ ポイルブロックリー さつまいもシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロックリー にんじん パセリ	たまねぎ	パン 砂糖 キャラメルクリーム じゃがいも 米粉 さつまいも	ルウ 油	838kcal 34.4g 29.5g	
20	水	ご飯 	サバ文化干し 五目煮 けの汁 りんごゼリー	サバ 大豆 さつま揚げ みそ 凍豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	さやえんどう にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ぜんまい	ご飯 砂糖 ゼリー	ゼリー	909kcal 37.1g 26.7g	
21	木	セルフ ホットドック (コッペパンスライス) 	ソーセージ ケチャップ&マスタード コールスロー スープカレー	鶏肉 ソーセージ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく れんこん しょうが	パン じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	772kcal 31.1g 35.3g	
22	金	ご飯 	ボークシューマイ② 八宝菜 ヨーグルト	豚肉 いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きくらげ	ご飯 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ヨーグルト	871kcal 37.5g 21.2g	
25	月	ご飯 	塩(えん)ジョイランチ ジャージャン豆腐 香味和え	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ もやし しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	853kcal 31.1g 25.4g	
26	火	丸パン (スライス) 	コロッケ ソース ポイルキャベツ ペンネマカロニのミートソース煮	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油	863kcal 33.4g 32.0g	
27	水	栗ご飯 ごま塩 	さつさが小アイディア献立(お月見献立) お月見うさぎハンバーグおろしソースがけ 和風和え 里山汁 お月見ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ もやし ごぼう わらび がすのえのきうと たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖 ゼリー 里芋	ごま ドレッシング 栗	ゼリー 906kcal 31.8g 21.6g	
28	木	県産小麦 バターロール 	さつがランチ かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ とちおとめいちごゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん にら	たまねぎ キャベツ かんぴょう えだまめ もやし コーン	パン でん粉 春雨 砂糖 ゼリー	油 ルウ ごま油	ゼリー 835kcal 28.4g 34.8g	
29	金	ご飯 	お魚ランチ サンマかばすレモン煮 きゅうりのコロコロ漬 里芋と大根のそぼろ煮	サンマ 鶏肉	牛乳	にんじん	かばす レモン きゅうり だいこん たまねぎ グリンピース	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	ごま油	904kcal 30.9g 27.1g	

・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
2.9g