

きゅうしよく

10月 給食だより

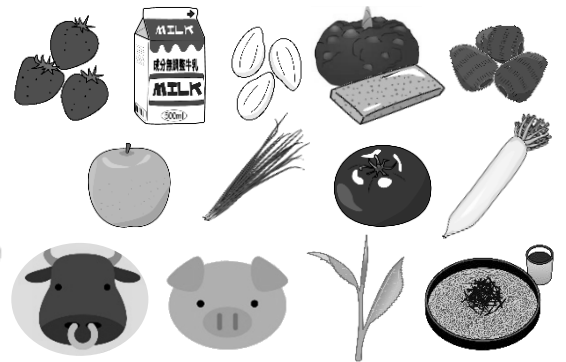
しょうがっこう 小学校

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は安全安心で新鮮な食べものが食べられるだけではなく、食料自給率の向上にもつながります。地域で作られている食べものについて、ぜひ食卓での話題にしてみてもいいでしょうか？

がっこうきゅうしよく ちさんちしょう すす 【学校給食では、地産地消を進めています】

かぬま とくさんぶつ 鹿沼の特産物

いちご・牛乳・米・こんにゃく
さといも・梨・にら・トマト・大根
ぎゅうにく・ぶたにく・ちゃ・そば など



がっこうきゅうしよく じほ ◆学校給食における地場 産物の活用について

みなさんが毎日食べている学校給食には、地域の生産者の方々が丹精込めて作ったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。学校給食を通して地域の農産物や食文化などについて理解を深めてもらえたらと思います。

かぬまし たんじょうび こんだて 鹿沼市お誕生日献立



10月10日は鹿沼市の76歳の誕生日です。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「鹿沼市お誕生日献立」を実施しています。

今年は「ご飯、牛乳、かぬま和牛のプルコギ、豆腐とにらのスープ、とちおとめヨーグルト」です。鹿沼市のおいしい食べものをたくさん食べて、みんなで鹿沼市のお誕生日をお祝いしましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「鶏肉の香味焼き」です。



【材料(4人分)】

鶏もも切身(40g)・・・4切れ
おろし生姜・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1/2
白いりごま・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2
油・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① 袋やタッパーなどの容器に、おろし生姜、おろしにんにく、いりごま、しょうゆ、みりんを入れ混ぜ合わせる。
 - ② 混ぜ合わせた調味液に鶏もも肉を入れ30分程度漬け込む。
 - ③ フライパンに油をひき、下味をつけた鶏もも肉が焦げないように火加減に注意しながら両面焼いて出来上がり。
- ※事前に鶏もも肉にフォークで穴をあけておくくと味がしみこみやすくなります。



10がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい	あか ちやにくになるもの	みどり からだのちやうしを とどのえるもの	さいろ ねつやちからに なるもの	びこう ちやくどう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
1 火	カレードック (コッペパン スライス)	カレードックのぐ チキンナゲット② ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とりにく ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ パーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが コーン キャベツ パセリ		631 kcal 27.7 g 23.4 g	
2 水	わかめごはん	きたしょうアイデアこんだて とりのからあげ ハムマリネサラダ とんじる なしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく ハム みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	ゼリー	679 kcal 25.5 g 19.2 g	
3 木	ぎゅうにゅう パン	ブラウنشチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース きゅうり キャベツ トマト		673 kcal 23.8 g 29.4 g	
4 金	ごはん	はっぼうさい やきギョーザ②	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ とりにく エビ	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ さやえんどう にら		621 kcal 25.6 g 16.3 g	
7 月	ごはん	かぬましおたんじょうびこんだて かぬまわぎゅうのフルコギ とうふとにらのスープ とちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なると とろろ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にら いちご	ヨーグルト	693 kcal 26.8 g 21.0 g	
8 火	まるパン (スライス)	イカメンチ ソース えだまめサラダ とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく イカ みそ とうふ とろろ	たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり にんじん しょうが コーン もやし しめじ にら		655 kcal 25.2 g 30.4 g	
9 水	ごはん	なっとう にくじゃが おかかあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ	なっとう	677 kcal 26.7 g 16.8 g	
10 木	しゃくパン とちおとめ ジャム	にくだんご② ほうれんそうとコーンのサラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん ぐわい えだまめ キャベツ コーン ほうれんそう パセリ		706 kcal 26.8 g 25.1 g	
11 金	ごはん	ポークシューマイ② ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが		662 kcal 25.4 g 21.1 g	
14 月	スポーツの日						
15 火	くろパン	くりコロケ イタリアンサラダ ペンネマカロニのトマトクリームに	ぎゅうにゅう ハム とりにく いんげんまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん パセリ		704 kcal 24.6 g 26.1 g	
16 水	ごはん	えんジョイランチ しせんどうふ ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが もやし ザーサイ グリンピース きゅうり オレンジ		641 kcal 22.1 g 17.0 g	
17 木	コッペパン チョコ クリーム	スペインふうオムレツ かぼちゃサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく パーコン	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう キャベツ パセリ		666 kcal 22.0 g 32.4 g	
18 金	ごはん	イワシおかか ごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ もやし たまねぎ こまつな		632 kcal 23.0 g 18.4 g	
21 月	ごもくごはん	メンチカツ わふうあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ ほうれんそう ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ もやし しょうが		642 kcal 23.3 g 18.5 g	
22 火	セルフ ツナサンド (コッペパン スライス)	ツナサンドのぐ やさいグラタン ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とろろにゅう おから とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ しょうが もやし		596 kcal 20.8 g 30.4 g	
23 水	おおむぎ ごはん	チキンカレー かいどうサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ゼリー	681 kcal 19.8 g 17.7 g	
24 木	しゃくパン キャラメル クリーム	チリコンカン スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう だいず えんどうまめ ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり		620 kcal 23.6 g 20.9 g	
25 金	ごはん	おさかなランチ サバたつあげ のりあえ いなかじる	ぎゅうにゅう サバ のり あぶらあげ みそ	もやし キャベツ ごぼう ほうれんそう しめじ こんにゃく こまつな ねぎ にんじん		639 kcal 23.5 g 21.2 g	
28 月	ごはん	とりにくのこみやき きりぼしだいこんのあえもの まんてんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう しめじ ねぎ		645 kcal 27.1 g 17.6 g	
29 火	セルフフルーツ クリームサンド (コッペパン スライス)	フルーツクリーム タコナゲット① チキンピーズ	ぎゅうにゅう だいず ホイップクリーム タコ イカ タチウオ とりにく	みかん パイン もも たまねぎ にんじん えだまめ トマト		684 kcal 27.2 g 27.1 g	
30 水	くりごはん ごましお	きたちゅうアイデアこんだて とりのからあげ しおこんぶあえ とんじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく こんぶ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	タルト	783 kcal 26.3 g 21.8 g	
31 木	まるパン (スライス)	かぼちゃがたハンバーグケチャップソースがけ ごぼうサラダ ポトフ パンブキンパバロア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	たまねぎ かぼちゃ トマト キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな		619 kcal 25.0 g 24.8 g	

・小学生的学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：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〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.3g