



きゅうしょく

給食だよ!

しょうがっこく
小学校

みの 実りの秋です。みなさんは、ちいき せいさん ちいき しょうひ いみ も ちさんちしょく ことば き ちさんちしょく あんぜんあんしん しんせん た ちよくりょうじきゅうりつ こうじょう ちいき つく しょくたく わたい 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はいかがでしょうか?

がっこくきゅうしょく ちさんちしょく 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・なし・にら・トマト・大根
ぎゅうにく ふたにく ちゃ 牛肉・豚肉・茶・そば など



◆学校給食における地場 産物の活用について

みんなが毎日食べている学校給食には、地域の生産者の方々が精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もらえたたらと思います。

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、かぬま和牛のブルコギ、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물을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開けておくと味がしみこみやすくなります。



日	曜日	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱくしつ し	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からたのちょうしを ととのえるもの	からたのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの	パン あぶら ルウ マカロニ こむぎこ			
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 ベーコン	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 バセリ	パン あぶら ルウ マカロニ こむぎこ	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 ぶたにく 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	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	679 kcal 25.5 g 19.2 g			
3	木	ぎゅうにゅう パン	ブラウンシチュー 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	パン ジャガイモ ルウ ドレッシング マカロニ あぶら	673 kcal 23.8 g 29.4 g			
4	金	ごはん	はっぽうさい やきヨーザ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 サやえんどう にら	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ	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 かぬまわぎゅうのブルコギ 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 ぶたにく にんじん とうふ 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 だけのこ にら いちご	ごはん こまあぶら さとう ごま でんぶん	693 kcal 26.8 g 21.0 g	ヨーグルト		
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 とうにゅう	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	パン ドレッシング あぶら ごま はるさめ こまあぶら こむぎこ	655 kcal 25.2 g 30.4 g			
9	水	ごはん	なっとう にくじやが おかかえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう 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	ごはん ジャガイモ あぶら さとう	677 kcal 26.7 g 16.8 g			
10	木	しょくパン 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 とうふ とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん くわい えだまめ キャベツ コーン ほうれんそう バセリ	パン ジャム さとう ドレッシング ルウ さつまいも あぶら	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	ごはん でんぶん パン こむぎこ あぶら さとう	662 kcal 25.4 g 21.1 g			
14	月									
15	火	くろパン	くりコロッケ イタリアンサラダ ベンヌマカロニのトマトクリームに	ぎゅうにゅう ハム ハム とりにく いんげんまめ	キャベツ キュウリ たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん パセリ	パン ジャガイモ さつまいも あぶら こむぎこ さとう ルウ ドレッシング マカロニ	704 kcal 24.6 g 26.1 g			
16	水	ごはん	えんジョイランチ 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	ごはん ジャガイモ さとう ごま あぶら でんぶん ごま	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 ラビオリースープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ベーコン	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	パン チョコクリーム さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも ドレッシング	666 kcal 22.0 g 32.4 g			
18	金	ごはん	イワシおかに ごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう いわし いわし 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	ごはん さとう ごま じゃがいも	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 とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん にんじん にんじん こうじ にんじん こうじ	ごはん さとう あぶら パン でんぶん さといも ドレッシング	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 とうふ とうにゅう 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	パン ドレッシング じゃがいも こめこ でんぶん	596 kcal 20.8 g 30.4 g			
23	水	おおむぎ ごはん	チキンカレー かいそうサラダ 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 キュウリ コーン	おおむぎ ごはん ルウ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	681 kcal 19.8 g 17.7 g	ゼリー		
24	木	しょくパン キャラメル クリーム	チリコンカン スペグティサラダ	ぎゅうにゅう だいす 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 しょが にんにく キャベツ キュウリ	パン キャラメルクリーム あぶら ルウ ジャガイモ さとう スペグティ ドレッシング	620 kcal 23.6 g 20.9 g			
25	金	ごはん	おさかなランチ サバたつたあげ 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	ごはん あぶら でんぶん さといも ごま	639 kcal 23.5 g 21.2 g			
28	月	ごはん	とりにくのこうみやき 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	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング ごま ジャガイも	645 kcal 27.1 g 17.6 g			
29	火	セルフルーツ 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 チキンピーンズ	ぎゅうにゅう だいす 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	パン こむぎこ あぶら ルウ さとう ジャガイも	684 kcal 27.2 g 27.1 g			
30	水	くりごはん ごましお	きたちゅう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 キュウリ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん くり ごま でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら タルト	783 kcal 26.3 g 21.8 g	タルト		
31	木	まるパン (スライス)	かぼちゃがたハバードケチャップソースかけ ごぼうサラダ ポトフ パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく ワイン	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	パン ドレッシング さとう ジャガイも パバロア	619 kcal 25.0 g 24.8 g			

・小学生の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
2.3 g