

10月 給食だよ!



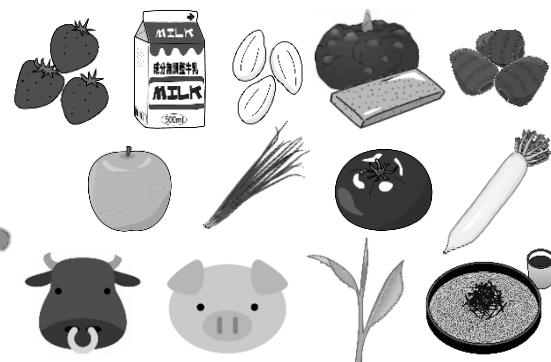
中学校

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はいかがでしょうか？

【学校給食では、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



鹿沼市制施行記念献立



鹿沼市は、今から76年前の10月10日に誕生しました。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。地元でできるおいしいものを、いろいろ味わい、鹿沼市制施行記念日をみんなでお祝いしましょう。

◆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たらと思います。

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】

- 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。
- 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。
- 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。



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 小食・海そと	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1 火		カレードック (コッペパン スライス)	カレードックの具 チキンナゲット② ミニストローネ	豚肉 えんどう豆 鶏肉 いんげん豆 レンズ豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	パン 小麦粉 でん粉 マカロニ	油 ルウ		748 kcal 32.0 g 26.3 g	
2 水		わかめご飯	北小アイデア献立 鶏の唐揚げ ハムマリネサラダ 豚汁 梨ゼリー	鶏肉 豚肉 ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ たまねぎ だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	油	ゼリー	821 kcal 28.4 g 21.4 g	
3 木		牛乳パン	ブラウンシチュー マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ クリンビース マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ	ルウ ドレッシング 油		814 kcal 28.3 g 34.2 g	
4 金		ご飯	八宝菜 焼きギョーザ③	豚肉 鶏肉 イカ エビ	牛乳	にんじん さやえんどう にら	しょうが だけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ	ご飯 でん粉 小麦粉	油		789 kcal 31.0 g 19.1 g	
7 月		ご飯	鹿沼市制施行記念献立 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	牛肉 なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ だけのこ いちご	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	ヨーグルト	841 kcal 31.2 g 23.4 g	
8 火		丸パン (スライス)	イカメンチ ソース 枝豆サラダ 豆乳担々スープ	ツナ 鶏肉 イカ みそ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 枝豆 にんにく きゅうり しょうが コーン もやし しめじ	パン 春雨 小麦粉	ドレッシング ごま油 油 ごま		762 kcal 29.3 g 33.9 g	
9 水		ご飯	納豆 肉じゃが おかか和え	納豆 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	納豆	820 kcal 30.2 g 18.0 g	
10 木		食パン どちおとめ ジャム	肉団子② ほうれん草とコーンのサラダ さつまいもシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 バセリ	たまねぎ くわい 枝豆 キャベツ コーン	パン ジャム 砂糖 さつまいも	ドレッシング ルウ 油		816 kcal 30.4 g 27.8 g	
11 金		ご飯	ポークシューマイ② ホイコーロー	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油		803 kcal 29.2 g 23.3 g	
14 月			スポーツの日									
15 火		黒パン	栗コロッケ イタリアンサラダ ベンスマカロニのトマトクリーム煮	ハム 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム	パン ジャがいも 砂糖 さつまいも 小麦粉 マカロニ	栗油 ルウ ドレッシング		831 kcal 29.0 g 28.9 g	
16 水		ご飯	塩(えん)ジョイランチ 四川豆腐 ナムル オレンジ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ いいたけ にんにく しょうが もやし ザーサイ クリンビース きゅうり オレンジ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま		787 kcal 25.8 g 19.0 g	
17 木		コッペパン チョコ クリーム	スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ ラビオリースープ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ほうれん草 にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ	パン チョコクリーム じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	ドレッシング		777 kcal 25.8 g 35.6 g	
18 金		ご飯	イワシおかか煮 ごま和え じゃがいものみそ汁	イワシ みそ 油揚げ かつお節	牛乳	小松菜	キャベツ もやし たまねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま		763 kcal 25.9 g 19.5 g	
21 月		五目ご飯	メンチカツ 和風和え のっぺい汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ だけのこ だいこん たまねぎ もやし しょうが	ご飯 砂糖 里芋 パン粉 でん粉	ドレッシング		824 kcal 28.7 g 22.5 g	
22 火		セルフ ツナサンド (コッペパン スライス)	ツナサンドの具 野菜グラタン ミートボールスープ	ツナ 豆乳 おから 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン しょうが もやし キヤベツ	パン 米粉 じゃがいも でん粉	ドレッシング		758 kcal 25.0 g 37.9 g	
23 水		大麦ご飯	チキンカレー 海藻サラダ ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キヤベツ きゅうり コーン	大麦 ご飯 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ルウ ごま油 油	ゼリー	805 kcal 22.8 g 19.7 g	
24 木		食パン キャラメル クリーム	チリコンカン スペグティサラダ チーズ	大豆 えんどう豆 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キヤベツ きゅうり	パン ジャがいも キャラメルクリーム 砂糖 スペグティ	油 ルウ ドレッシング		769 kcal 29.7 g 26.5 g	
25 金		ご飯	お魚ランチ サバ竜田揚げ のり和え いなか汁	サバ みそ 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく キヤベツ	ご飯 でん粉 里芋	油 ごま		764 kcal 26.2 g 22.1 g	
28 月		ご飯	鶏肉の香味焼き 切干大根の和え物 満点みそ汁	鶏肉 ハム さつま揚げ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも	ごま油 ドレッシング		799 kcal 32.5 g 19.7 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 チキンピーンズ	タコ 大豆 イカ 鶏肉 タチウオ	牛乳 ホーリーフルーツクリーム	にんじん トマト	みかん パイン もも 枝豆 たまねぎ	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ルウ		817 kcal 31.8 g 31.0 g	
30 水		栗ご飯 ごま塩	北中アイデア献立 鶏の唐揚げ 塩昆布和え 豚汁 レモンカスタータルト	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ だいこん こんにゃく	ご飯 でん粉 じゃがいも タルト	栗 ごま 油	タルト	919 kcal 29.0 g 22.7 g	
31 木		丸パン (スライス)	かぼちゃ型ハンバーグケチャップソースかけ ごぼうサラダ ポトフ パンフキンパラロア	鶏肉 豚肉 ワイン	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ごぼう じゃがいも だいこん	パン 砂糖 じゃがいも パラロア	ドレッシング パラロア		761 kcal 30.9 g 29.5 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal :たんぱく質31 g :脂質28 g :食塩2.5 g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、朝食を摂ったたら〇をつけましょう！

塩分平均
2.8g