



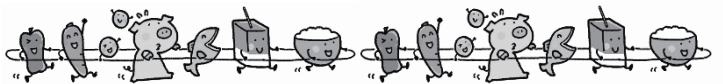
あけましておめでとうございます。新年とともにいよいよ最後の学期が始まりました。今年もよく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。寒い日が続きますが、病気やウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。

全国学校給食週間



学校給食週間は学校給食の意義や役割などについて理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

学校給食は、準備から片付けの活動をくり返し行うことで望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。



～学校給食週間中の特別献立～

- 22日(月) 2020東京オリンピック(東京都の郷土料理)
- 23日(火) いちごランチ
- 24日(水) 2022北京オリンピック(中国の料理)
- 25日(木) 2024 パリオリンピック(フランスの料理)
- 26日(金) 2028 ロサンゼルスオリンピック(アメリカの料理)

今年はフランスのパリで夏季オリンピックが開催されます。それを記念して、オリンピックの開催国の料理が登場します。また、鹿沼の名産品である「はと麦」や「いちご」などの地場産物を使った「いちごランチ」もありますのでお楽しみに！



学校給食に

かかわっている人たち



学校給食には、多くの人たちの働きや協力が必要です。その人たちへ、感謝の気持ちを持って食べましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「はと麦雑炊」です。



【材料(4人分)】

- はと麦……………25g
- 大麦……………30g
- ごぼう……………20g
- にんじん……………25g
- だいこん……………40g
- こんにゃく……………50g
- ねぎ……………20g
- ほししいたけ……………3g
- むき枝豆……………20g
- 鶏モモ小間肉……………60g
- 卵……………1個
- しょうが…3g だしの素…3g
- 濃縮チキンブイヨン…大さじ1
- 醤油……………小さじ1/3
- 塩…小さじ1/2強 水…480ml

【作り方】

- ① ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃくを粗みじん切りする。ほししいたけは水で戻してから粗みじん切りする。ねぎは小口切りにする。切ったこんにゃくはボイルしておく。
- ② はと麦と大麦は混ぜて洗い、浸漬しておく。卵は溶きほぐしておく。
- ③ 鍋に水、しょうが、チキンブイヨン、はと麦、大麦、鶏肉、枝豆、①、を加えて中火でコトコト煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤ 溶き卵を回し入れ、火が通ったらねぎを加える。
- ⑥ ひと煮立ちしたら出来上がり。



1がっこんだてよていひょう



日 曜 日	こんだてめい			あ か	みどり	きいろ	びこう	エネルギー	あさ
				ちやにくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	ちよくそうひん	たんぱくしつ	ごはん
8 月	せいじんのひ								
9 火	ぎゅうにゅうパン		ブラウンシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト だいこん	パン ルウ あぶら さとう じゃがいも		671kcal 23.5g 32.6g	
10 水	ごはん		なっとう おかあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう とりにく なっとう なまあげ かつおぶし	もやし キャベツ はくさい にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん ごまあぶら さとう	なっとう	636kcal 27.0g 19.4g	
11 木	コッペパン クリーム		ポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな	パン マカロニ クリーム じゃがいも ドレッシング		647kcal 22.9g 28.9g	
12 金	ごはん		ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう みそ とりにく なまあげ	キャベツ もやし にんじん にんにく しいたけ しょうが こまつな たまねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ		616kcal 20.0g 19.1g	
15 月	ごはん		チキンカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが もやし ごぼう キャベツ	ごはん ルウ じゃがいも あぶら ドレッシング		652kcal 19.0g 17.7g	
16 火	ココアあげパン		チリコンカン ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく えんどうまめ だいず いんげんまめ ソーセージ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし	パン じゃがいも ココア あぶら さとう ルウ		624kcal 23.6g 26.3g	
17 水	ごはん		えんジョイランチ ジャージャンどうふ ナムル	ぎゅうにゅう みそ とりにく なまあげ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん しいたけ もやし たまねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶん さとう		648kcal 24.4g 21.8g	
18 木	くろパン		マカロニのクリームに ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	パン マカロニ あぶら ドレッシング じゃがいも ルウ		658kcal 23.8g 26.9g	
19 金	ごはん わかめふりかけ		ひかしょうアイデアこんだて・おさかなランチ フリフライ のりあえ とんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ わかめ かつおぶし のり ぶたにく フリ ヨーグルト	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく	ごはん あぶら パンこ ごむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	ヨーグルト	715kcal 24.5g 22.2g	
22 月	セルフ ふかがわどん (ごはん)		ふかがわどんのく あつやきたまご ちゃんこじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ みそ とりにく たまご なまあげ	しょうが だいこん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しいたけ さやえんどう こんにゃく	ごはん さとう でんぶん あぶら		626kcal 25.8g 16.6g	
23 火	さつきのまい こめこパン		ハンバーグにらソースがけ はとむぎそうすい いちご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ だいこん いちご にんにく しょうが えだまめ ごぼう にんじん しいたけ にら こんにゃく ねぎ	パン はとむぎ さとう おおむぎ でんぶん こめこ ごまあぶら		607kcal 29.3g 25.5g	
24 水	ごはん		やきギョーザ② とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうにゅう とうふ	キャベツ にら たまねぎ しょうが もやし しめじ にんじん にんにく	ごはん ごま こむぎこ はるさめ ごまあぶら		661kcal 23.0g 20.0g	
25 木	バターロール		コロケ サラダデボワッシュ(まめいりサラダ) フィアベース(ぎょかいのスープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ひよこまめ いか ツナ タラ あさり	たまねぎ にんにく キャベツ トマト マッシュルーム パセリ にんじん	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら		654kcal 26.0g 29.7g	
26 金	セルフ ジャンバラヤ (ごはん)		ジャンバラヤのく ヌードルスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ごはん あぶら スパゲティ		652kcal 22.2g 18.8g	
29 月	ごはん		おやこに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも		668kcal 28.1g 19.2g	
30 火	コッペパン チョコクリーム		さつきランチ インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ さつまあげ とりにく	かんぴょう にんじん もやし キャベツ こんにゃく たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも さとう チョコクリーム あぶら		641kcal 23.9g 28.9g	
31 水	ごはん		ポークシューマイ② はっほうさい いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく イカ なた	たまねぎ たけのこ いちご はくさい にんじん さやえんどう しょうが	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら		666kcal 28.3g 17.7g	

・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○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g