



給食だより



中学校

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きましたが、早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムを早く通常モードに戻しましょう。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

学校給食週間特別献立（27日～31日実施）

昨年1月に能登半島地震がありました。そこで今年の学校給食週間は、この地震で被害の大きかった北陸地方4県の郷土料理や特産品などを使った北陸地方応援献立を実施します。また、給食週間中には鹿沼市の地場産物が味わえる「いちごランチ」も登場します。お楽しみに！

27日（月）	新潟県	新潟のソウルフード「たれカツ丼」
28日（火）	いちごランチ	鹿沼の名産品の「はと麦」を使った雑炊や「いちご」
29日（水）	石川県	石川県の郷土料理「治部煮」
30日（木）	富山県	「富山ブラックラーメン」風のスープ
31日（金）	福井県	福井の郷土料理「ごんざ」「ぼっかけ汁」



～ 学校給食は多くの人がかかわっています ～

学校給食は栄養教諭、学校栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。給食に使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどが育てたり、とったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「満点みそ汁」です。

【材料(4人分)】

じゃがいも(厚めいちょう切り)・80g
 ごぼう(ささがき)・35g
 にんじん(いちょう切り)・35g
 ぶなしめじ・40g
 油揚げ(短冊切り)・15g
 さつま揚げ(短冊切り)・40g
 乾燥わかめ(もどす)・2g
 小松菜(3cm)・40g
 ねぎ(小口切り)・20g
 いりごま・2g
 みそ・25g
 だしの素・2.5g
 水・520ml

【作り方】

- ① 油揚げ、さつま揚げは油抜きする。
- ② 鍋に水、ごぼう、にんじん、じゃがいもを入れて煮る。
- ③ さらに、しめじ、油揚げ、さつま揚げを入れて煮て、わかめ、小松菜を加える。
- ④ 材料が煮えたら、だしの素、みそで味付けし、仕上げにねぎ、ごまを加えて出来上がり。

※ 満点みそ汁は、「まごわやさしい」の食材全てが入ったみそ汁です。

ま：豆類、ご：ごま(種実類)、わ：わかめ(海藻)、や：野菜、さ：魚
し：しめじ(きのこ類)、い：いも類





1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・海どう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
8	水	大麦ご飯		豚肉	牛乳 わかめ めかぶ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり グリーンピース コーン	大麦 ご飯 じゃがいも パパロア	油 ルウ ドレッシング	パパロア	823kcal 23.0g 21.4g	
9	木	はちみつ パン		鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ぐわい 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ ごぼう コーン マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖	油 ルウ ドレッシング		833kcal 32.3g 29.9g	
10	金	わかめご飯		カレー 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 もやし ねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま		833kcal 31.1g 22.2g	
13	月	成人の日										
14	火	セルフフルーツ クリームサンド (牛乳パン スライス)		鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 ホイップクリーム	にんじん 小松菜	みかん パイン もも たまねぎ キャベツ	パン でん粉 じゃがいも	油		895kcal 28.7g 43.3g	
15	水	ご飯		キンメダイ 塩昆布和え 満点みそ汁	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう きゅうり しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま		776kcal 31.9g 21.2g	
16	木	コッペパン キャラメル クリーム		ツナ ひよこ豆 豚肉 えんどう豆 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが コーン にんにく	パン マカロニ 砂糖 キャラメルクリーム じゃがいも ウエハース	油 ルウ ドレッシング		850kcal 29.0g 33.4g	
17	金	大麦ご飯		豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが コーン カリフラワー	大麦 ご飯 ゼリー	油 ルウ ドレッシング	ゼリー	915kcal 31.1g 27.6g	
20	月	ご飯		塩(えん)ジョイランチ ピリ辛肉じゃが 納豆 和風和え	鶏肉 みそ 納豆	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	納豆	833kcal 30.8g 18.9g	
21	火	ココア 揚げパン		パンネマカロニのミートソース煮 ハムと大根のマリネ	ハム 豚肉	にんじん トマト	大根 たまねぎ にんにく きゅうり グリンピース しょうが マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ	油 ココア		847kcal 28.0g 34.9g	
22	水	ご飯		マーボー豆腐 にらまんじゅう② いちご①	豚肉 豆腐 みそ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ いちご	ご飯 でん粉 小麦粉	ごま油		840kcal 31.2g 21.9g	
23	木	県産小麦 食パン とちおとめ ジャム		さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ ツナ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース かんぴょう コーン きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	ヨーグルト	793kcal 30.1g 28.3g	
24	金	キャロット ピラフ		サケフライ ソース ブロッコリーのごま和え ラビオリスープ	サケ 鶏肉 豚肉 ベーコン	にんじん パセリ 赤ピーマン ブロッコリー	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	ご飯 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま ドレッシング		868kcal 33.7g 22.9g	
27	月	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(新潟県)		豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	ご飯 パン粉 砂糖 さつまいも	油 ごま		839kcal 28.5g 25.4g	
28	火	学校給食週間：いちごランチ		鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ しいたけ 枝豆 いちご	米粉 パン 砂糖 でん粉 はと麦 大麦	ごま油		814kcal 34.6g 31.1g	
29	水	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(石川県)		ブリ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやえんどう	キャベツ もやし たけのこ 大根 しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖			844kcal 37.3g 23.5g	
30	木	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(富山県)		豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ もやし ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 春雨	油 ドレッシング		786kcal 26.0g 36.4g	
31	金	学校給食週間：能登半島北陸応援献立(福井県)		鶏肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳	青菜 にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 ゼリー	ごま油	ゼリー	761kcal 33.3g 14.6g	

・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