



給食だより



中学校

秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。毎日、朝・昼・夕の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に乗り越えましょう。

成長期だからこそ重要



健康な体をつくるためのポイント

主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事を心がける

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



「**いい歯**」を保ち、
食事を**おいしく**
食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。
虫歯や歯周病などの病気にならないよう、健康な「いい歯」を保ちましょう。

よくかむ



間食は、時間や
量を決める



甘いものは
摂りすぎない



カルシウムを
とる



食べた後は、
歯を磨く



11月は『残食調査月間』です

私たちは、食べ物としてたくさんの動物や植物の命をいただいています。
生き物たちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌い
せずに残さず食べましょう！

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「にらともやしのおかか和え」です。

【材料(4人分)】

にら・・・40g
もやし・・・160g
にんじん・・・40g
しょうゆ・・・小さじ2
かつおぶし・・・3g

(作り方)

- ① にらは洗って、3cm幅に切る。もやしは洗う。
にんじんは、洗って干切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、にんじんを入れ、沸とうしたら
もやしを入れ、さらに、にらを入れる。
- ③ 最後に火を止め、ザルで水気を切り、水で冷ます。
冷めたら、水気を切り、ボールでしょうゆを和える。
- ④ 最後にかつおぶしを入れて、さらに和える。

※和えてから少し時間が経つと、味がよくなります。

給食レシピはこちら
↓ ↓ ↓



過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！



11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	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			
4	火	大麦ご飯		ポークカレー ビーンズサラダ チーズ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ りんご グリーンピース きゅうり にんにく しょうが	じゃがいも しょうが	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		906kcal 27.8g 28.5g	
5	水	メープルトースト		肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ いちごとみかんの2色ゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン メープルシロップ マカロニ ゼリー	油 ドレッシング		793kcal 27.1g 31.9g	
6	木	ご飯		納豆 大学いも だいこんと豚肉の煮込み	納豆 豚肉 竹輪	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	ご飯 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま		817kcal 26.6g 23.9g	
7	金	いい歯の日献立 ご飯		ミナミカマスの米こうじ焼き 切干だいこんのごまドレッシング和え 鶏ごぼう汁 果汁グミ	ミナミカマス ハム 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	切干だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 グミ 砂糖 さといも	油 ごま ドレッシング		792kcal 30.0g 20.4g	
10	月	県産小麦食パン 鹿沼市産いちごジャム		チリコンカン かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ かんぴょう キャベツ コーン グリンピース きゅうり しょうが にんにく	パン ジャム じゃがいも	油 ルウ ドレッシング			761kcal 28.5g 27.4g	
11	火	ご飯		ベリーちゃんの卵焼き にらともやしのおかか和え すき焼き風煮	卵 豚肉 生揚げ	牛乳 かつお節	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ こんにゃく はくさい えのきだけ	ご飯 砂糖			783kcal 30.1g 20.6g	
12	水	県産小麦 コッペパン (スライス)		白身魚フライ ほうれん草とコーンのサラダ さつまいものシチュー	たら 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース	パン さつまいも でん粉 パン粉 ドレッシング	油 ルウ	ソースが つきます	773kcal 31.2g 24.5g	
13	木	ご飯		ハンバーグにらソースかけ 五目きんぴら なめこ汁	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく なめこ しょうが にんにく	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま		768kcal 28.1g 16.9g	
14	金	セルフ ピビンバ (ご飯)		ピビンバの具 中華風コーンスープ 杏仁プリン	豚肉 卵 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし 干ししいたけ こんにゃく コーン もも しょうが にんにく	ご飯 プリン 砂糖 でん粉	油 ごま		823kcal 28.3g 21.2g	
17	月	県産小麦 バターロールパン		かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ とちおとめゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ かんぴょう マッシュルーム グリーンピース キャベツ	パン ゼリー マカロニ 春雨	油 ルウ ドレッシング		787kcal 28.2g 28.2g	
18	火	ご飯		四川豆腐 糸かまぼこの中華和え オレンジ	豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり 干ししいたけ キャベツ オレンジ だけのこ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉	油		800kcal 26.8g 17.5g	
19	水	牛乳ツイストパン		ブラウンシチュー カリコリスラダ ラ・フランスゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース だいこん	パン じゃがいも ゼリー	油 ルウ ドレッシング		847kcal 28.7g 36.6g	
20	木	ご飯		ぶりフライ 磯煮 のっぺい汁	ぶり 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが こんにゃく ねぎ 干ししいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉 さといも パン粉 でん粉	油		831kcal 29.8g 23.2g	
21	金	セルフ チキンライス (ご飯)		チキンライスの具 オムレツ ゴロゴロ野菜のスープ	鶏肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	ご飯 じゃがいも	油		870kcal 29.1g 24.9g	
24	月	振替休日											
25	火	セルフ 鶏そぼろ丼 (ご飯)		鶏そぼろ丼の具 ほうれん草のごま和え 田舎汁	鶏肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま		777kcal 34.1g 19.0g	
26	水	セルフ フルーツクリームサンド (コッペパン)		フルーツクリーム チキンナゲット(3) ポトフ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん パイン みかん もも にんにく	パン じゃがいも パン粉 でん粉			797kcal 32.0g 29.8g	
27	木	ご飯		春巻 ツナ和え タイピーエン	豚肉 ツナ えび いか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが コーン もやし ねぎ だけのこ 干ししいたけ にんにく	ご飯 春巻の皮 春雨	油 ドレッシング		913kcal 27.8g 32.8g	
28	金	お魚ランチ ご飯		さけの塩焼き 和風和え さといもとだいこんのそぼろ煮 豆乳パナコッタ	さけ 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし だいこん こんにゃく 枝豆 いちご	ご飯 パナコッタ さといも 砂糖 でん粉			791kcal 33.5g 15.0g	

・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27g：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
2.5g