



給食だより



中学校

新しい年を迎えるました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。さて、1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食は栄養バランスがとれた献立で、みんなの心身の健康や成長を支えています。また、感謝の気持ちを深めたり、食文化について知ったりできる教材もあります。身近な給食からどのようなことが学べるのか考えてみましょう。



全国学校給食週間とは？

学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高める1週間です。



感謝を込めて挨拶しよう！

食事の前後の挨拶には、食べ物の命をいただくことや食事をつくるために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

【給食はたくさん的人に支えられている】

食料の生産に関わる人々は、生産性を高めたり、よい品質のものをつくったりするために、様々な工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の方の、働きのおかげです。

また、食べ物を販売したり、運んだりする業者の方、給食を調理する調理員の方などによって給食は支えられています。



今年の学校給食週間は・・・？



今年は様々なスポーツの国際大会が開かれます。そこで食を通して世界に关心を持つてもらえるよう、海外の料理をテーマにした献立を実施します。中でも日本に近いアジアの国々の料理です。また、毎年実施している人気メニュー、鹿沼市の特産物が盛りだくさんの「いちごランチ」も登場します。お楽しみに！

9日（金）～**韓国の料理**～「ヤンニョムチキン、のりナムル、カムジャクク(じゃがいものスープ)」

13日（火）～**台湾の料理**～「ルーローハン(豚肉の甘辛煮・ボイル野菜)、台湾風汁ビーフン」

14日（水）～**いちごランチ**～「さつきの舞米粉パン、ハンバーグにらソースかけ、はと麦雑炊、いちご」

15日（木）～**ベトナムの料理**～「ゴイ・スア(くらげのサラダ)、ミエン・ガー(春雨と鶏肉のスープ)」

16日（金）～**インドの料理**～「ダルキーマカレー(豆のキーマカレー)、アチャール(野菜の酢漬け)」

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「はとむぎ雑炊」です。

【材料(4人分)】

はと麦	30 g
大麦	30 g
ごぼう	20 g
にんじん	30 g
だいこん	50 g
生しいたけ	12 g
こんにゃく	60 g
ねぎ	20 g
枝豆	30 g
鶏小間肉	120 g
卵	60 g
しょうが	4 g
チキンブイヨン	10 g
薄口醤油	2 g
和風だしの素	3 g
塩	2 g
水	550ml

【作り方】

- ① はと麦と大麦は水に浸漬させておく。
- ② ごぼう・にんじん・だいこん・しいたけは粗みじんにする。
- ③ こんにゃくは粗みじんにし、下茹でする。
- ④ ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ⑤ なべに水を入れ、沸騰したら鶏肉、しょうが、①～③を加えて煮る。
- ⑥ あくを取り、ブイヨン、薄口醤油、和風だしの素、塩を加えて味をととのえる。
- ⑦ 卵、ねぎ、枝豆を入れて火が通ったら出来上がり。



過去のレシピもあります！ぜひぞいでみてください！



1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・海さう	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	木	セルフ 三色丼 (ご飯)	牛乳	にんじん ひじき さやいんげん みそ	だいこん ごぼう しょうが 枝豆 こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 さといも ゼリー	油		833kcal 36.6g 19.7g		
9	金	学校給食週間 アジア味めぐり (韓国の料理) ご飯	牛乳	にんじん ほうれん草 のり	もやし キャベツ にんにく えのきだけ はくさい	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ドレッシング		915kcal 35.6g 30.1g		
12	月	成人の日									
13	火	学校給食週間 アジア味めぐり (台湾の料理) セルフ ルーローハン (ご飯)	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ もやし たけのこ 干しいいだけ ねぎ にんにく しょうが	ご飯 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま ドレッシング		783kcal 28.2g 19.5g		
14	水	学校給食週間 (いちごランチ) さつきの舞 米粉パン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ごぼう 干しいいだけ にんにく しょうが 枝豆 たいこん こんにゃく ねぎ いちご	米粉パン 砂糖 でん粉 はと麦 大麦			764kcal 37.6g 27.2g		
15	木	学校給食週間 アジア味めぐり (ベトナムの料理) ご飯	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	ご飯 春雨 砂糖	油 ごま ドレッシング		763kcal 30.5g 21.4g		
16	金	学校給食週間 アジア味めぐり (インドの料理) ターメリック ライス	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	ご飯 砂糖 ゼリー	油 ルウ ドレッシング		881kcal 26.3g 26.1g		
19	月	さつきランチ (特産物献立) 県産小麦 食パン とちあいかジャム	牛乳	にんじん	たまねぎ かんぴょう にんにく キャベツ コーン グリンピース きゅうり	パン ジャム しゃがいも 砂糖	油 ドレッシング		769kcal 30.3g 25.6g		
20	火	塩ジョイランチ (適塩献立) ご飯	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん キヤベツ きゅうり しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま		796kcal 30.0g 21.8g		
21	水	セルフ ツナサンド (コッペパン)	牛乳	にんじん	キヤベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン パン粉	油 ルウ ドレッシング		769kcal 30.5g 33.9g		
22	木	ご飯	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり だけのこ にんにく しょうが もやし みかん	ご飯 でん粉	油 ドレッシング		829kcal 29.3g 19.5g		
23	金	セルフ ハヤシライスの具 (ご飯)	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが グリンピース キャベツ	ご飯 中華麺	油 ルウ ドレッシング		894kcal 28.0g 28.1g		
26	月	アップルパン	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キヤベツ きゅうり コーン りんご	パン でん粉 マカロニ	油 ドレッシング		805kcal 28.1g 33.8g		
27	火	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)	牛乳	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう キヤベツ きゅうり ねぎ こんにゃく	ご飯 小麦粉	油 ドレッシング	たれが つきます	903kcal 27.5g 28.4g		
28	水	ココア揚げパン	牛乳	にんじん 小魚	たまねぎ コーン	パン 砂糖	油 ルウ ココア ごま		780kcal 28.2g 31.4g		
29	木	お魚ランチ ご飯	牛乳	にんじん さやいんげん みそ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 さといも アセロラミルク	油 ごま		789kcal 30.5g 17.3g		
30	金	セルフ 豚キムチ丼 (ご飯)	牛乳	にんじん にら	たまねぎ こんにゃく いよかん はくさい にんにく しょうが えのきだけ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま		750kcal 26.9g 18.1g		

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギーー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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.7g