

きゅうしゅく 10月 給食だより

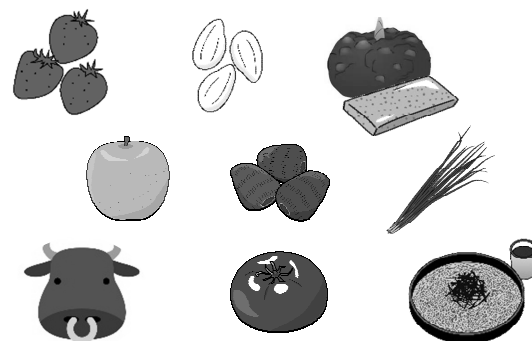


実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は安心安全で新鮮な食べものが食べられるだけではなく、食料自給率の向上にもつながります。地域で作られている食べものについて、ぜひ食卓での話題にしてみたいはいかがでしょうか？

がっこうきゅうしゅく ちさんちしょう すす 【学校給食では、地産地消を進めています】

かめまのとくさんぶつ

いちご・米・こんにゃく
里芋・梨・にら・トマト
牛肉・そば・はとむぎ など



がっこうきゅうしゅく じは ◆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らと思います。

かめまし たんじょうび 鹿沼市お誕生日こんだて



10月10日は鹿沼市の78歳の誕生日です。毎年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「鹿沼市お誕生日こんだて」を実施しています。

今年は「ご飯、牛乳、かめま和牛丼の具、かんぴょうの卵とじ汁、カヌマンゼリー」です。鹿沼市のおいしい食べものをたくさん食べて、みんなで鹿沼市のお誕生日をお祝いしましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「たれカツ」です。



【材料(4人分)】

とんかつ (40g)・・・4枚

〈たれ〉

さとう・・・12g(小さじ4)

しょうゆ・・・16g(大さじ1弱)

だしの素・・・1.2g(小さじ1/3)

みりん・・・12g(小さじ2)

水・・・20g(小さじ4)

【作り方】

- ① とんかつは、油で揚げておく。
- ② たれの調味料を鍋やフライパンに入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 揚げたとんかつを②のたれにくぐらせて、できあがり。

※たれカツをごはんの上に乗せて、丼にしてもよいです。
※とんかつだけでなく、チキンカツや白身魚フライ、
天ぷらにつけてもおいしいです。

過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！⇒





10がつこんだててよていひょう



日曜日	こんだてめい	あ か		みどり	きいろ	ひこう ちやくそう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
		ちやにくになるもの		からだのちやうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 木	ぎゅうにゅう ツイストパン	チキントマトクリームシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも あぶら マカロニ ドレッシング ルウ		639 kcal 25.1 g 25.7 g	
2 金	ごはん	マーボー豆腐 ナムル アセロラミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん ゼリー	ゼリー	691 kcal 22.6 g 19.2 g	
5 月	ごはん	おさかなランチ イワシおかか ちくさあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう イワシ ハム とうふ みそ かつおぶし	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	ごはん でんぶん はるさめ さとう ごま さといも あぶら		611 kcal 23.0 g 17.2 g	
6 火	バターロール	とりにくのハニーマスタードやき かぼちゃサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	レモン かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ にんにく トマト	パン はちみつ ドレッシング さとう マカロニ あぶら		664 kcal 28.2 g 32.8 g	
7 水	ごはん	たれカツ しおこんぶあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん でんぶん パンこ さとう ごまあぶら あぶら さつまいも		674 kcal 22.4 g 20.3 g	
8 木	ココアパン	ブラウنشチュー ハムマリネサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら ルウ さとう ココア	ヨーグルト	675 kcal 24.7 g 30.2 g	
9 金	セルフかぬま わぎゅうどん (ごはん)	かぬましおたんじょうびこんだて(さつきランチ) かぬまわぎゅうどんのぐ かんぴょうのたまごとじる カヌマンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なんと たまご	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かんぴょう もやし にら	ごはん さとう でんぶん ゼリー	ゼリー	633 kcal 24.7 g 17.3 g	
12 月	スポーツのひ							
13 火	ミニいちご ロールパン	きくさわびがししょうアイデアこんだて どんこつラーメン(ちゅうかめん・スープ) チキンナゲット② レモンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが もやし にんじん はくさい にら たけのこ きくらげ	パン ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま タルト	タルト	675 kcal 23.3 g 22.9 g	
14 水	ごはん	えんジョイランチ ホイコーロー やきぎょうざ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ねぎ オレンジ	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん		673 kcal 24.2 g 20.2 g	
15 木	ココア あげパン	チキンピース ブロッコリーサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいす ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ブロッコリー コーン	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング ゼリー	ゼリー	645 kcal 26.9 g 22.1 g	
16 金	ごはん	サバこうしんやき のりあえ ざくざくじる	ぎゅうにゅう サバ のり とりにく なまあげ	にんにく もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん しめじ こんにゃく	ごはん ごまあぶら ごま さといも		617 kcal 26.3 g 18.2 g	
19 月	ごはん	はっほうさい ポークしゅうまい② こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なんと カタクチイワシ	はくさい にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん あぶら でんぶん パンこ さとう こむぎこ		656 kcal 29.9 g 16.9 g	
20 火	しよくパン チョコだいす クリーム	インドに れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース れんこん コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング チョコだいすクリーム		650 kcal 23.0 g 28.6 g	
21 水	ごはん	なっとう こうみあえ ぶたにくのみそすきやきに	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく しめじ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	なっとう	643 kcal 25.6 g 17.3 g	
22 木	コッペパン かぬましさん いちごジャム	にくだんご② ポテトミックスサラダ とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいす みそ とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし しめじ たまねぎ にら しょうが にんにく	パン じゃがいも ごま はるさめ ごまあぶら あぶら ドレッシング ジャム さとう		618 kcal 24.7 g 25.6 g	
23 金	セルフ いかてんどん (ごはん)	いかてんぶら てんどんのたれ あさづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう いか とりにく	きゅうり キャベツ こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも		710 kcal 24.8 g 17.4 g	
26 月	わかめごはん	きたちゅうアイデアこんだて サンマかばやき とんじる クレープ	ぎゅうにゅう サンマ わかめ ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん さとう じゃがいも あぶら クレープ	クレープ	741 kcal 22.7 g 26.5 g	
27 火	セルフ ツナサンド (ドックパンスライス)	ツナサンドのぐ トマトミートオムレツ ほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく なんと	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう トマト	パン あぶら ドレッシング		607 kcal 24.0 g 25.5 g	
28 水	おおむぎ ごはん	あきやさいカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	おおむぎ ごはん あぶら さつまいも くり ルウ ドレッシング		686 kcal 19.2 g 18.2 g	
29 木	はちみつパン	かぼちゃがたハンバーグ ケチャップ はなやさいサラダ パンプキンシチュー ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン さとう あぶら ドレッシング ルウ ゼリー	ゼリー	704 kcal 26.3 g 25.6 g	
30 金	セルフ ルーローハン (ごはん)	ルーローハン(ごは) (ぶたにくのあまからに・ゆでやさい) しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし こまつな にら きくらげ にんじん キャベツ	ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング ビーフン		605 kcal 25.1 g 13.9 g	

しょうがくせい がっこうきゅうしよく せしゆ きじゆん
・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〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.4 g