



給食だより



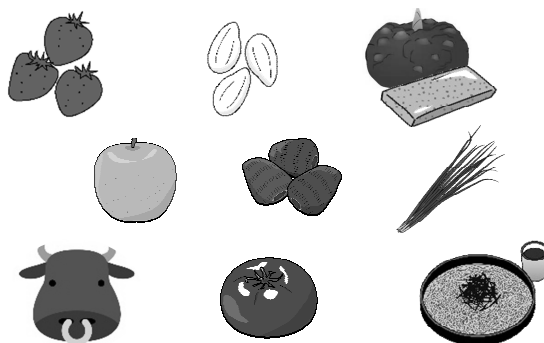
中学校

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てもいかがでしょうか？

【学校給食では、地産地消を進めています】

鹿沼の特産物

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



鹿沼市制施行記念献立



鹿沼市は、今から78年前の10月10日に誕生しました。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「鹿沼市制施行記念献立」を実施します。

今年は「ご飯、牛乳、かぬま和牛丼の具、かんぴょうの卵とじ汁、カヌマゼリー」です。地元でできるおいしいものを、いろいろ味わい、鹿沼市制施行記念日をみんなで祝いましょう。

◆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。

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のせて、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 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			
1 木	牛乳 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	鶏肉 ツナ いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ 油 ドレッシング ルウ		773 kcal 29.8 g 29.8 g	
2 金	ご飯	マーボー豆腐 ナムル アセロラミルク	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま ごま油	ゼリー	846 kcal 26.9 g 21.8 g	
5 月	ご飯	お魚ランチ イワシおかか煮 千草和え みそけんちん汁	イワシ ハム 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	にんじん きゅうり ごぼう キャベツ 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 里芋	油 ごま		760 kcal 27.4 g 19.5 g	
6 火	バターロール	鶏肉のハニーマスタード焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ チーズ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	レモン たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン 砂糖 はちみつ マカロニ 油 ドレッシング		844 kcal 35.3 g 41.9 g	
7 水	ご飯	たれカツ 塩昆布和え さつまいも汁	豚肉 鶏肉 豆腐 昆布 みそ	牛乳 昆布	にんじん キャベツ ねぎ 大根 こんにゃく きゅうり	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油		837 kcal 26.7 g 23.3 g	
8 木	ココアパン	ブラウンシチュー ハムマリネサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも ルウ ココア	油	ヨーグルト	816 kcal 28.8 g 36.2 g	
9 金	セルフかぬま 和牛丼 (ご飯)	市制施行記念献立(さつきランチ) かぬま和牛丼の具 かんぴょうの卵とじ汁 カヌマンゼリー	牛肉 なると 卵	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ こんにゃく かんぴょう もやし	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	ゼリー	777 kcal 29.2 g 19.3 g	
12 月	スポーツの日									
13 火	ミニいちご ロールパン	菊沢東小アイデア献立 どんこラーメン(中華麺・スープ) チキンナゲット② レモンタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	にんにく もやし 白菜 しょうが たけのこ きくらげ	パン 中華麺 でん粉 小麦粉 タルト ごま ごま油	タルト	783 kcal 26.5 g 24.3 g	
14 水	ご飯	塩(えん)ジョイランチ ホイコーロー 焼きぎょうざ② オレンジ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく オレンジ	ご飯 油 小麦粉 でん粉		846 kcal 29.6 g 23.3 g	
15 木	食パン チョコ大豆 クリーム	チキンビーンズ フロッキーサラダ りんごゼリー	鶏肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト フロッキー コーン	たまねぎ グリーンピース じゃがいも 砂糖	パン ゼリー チョコ大豆クリーム ルウ ドレッシング	ゼリー	801 kcal 32.9 g 30.2 g	
16 金	ご飯	サバ香辛焼き のり和え ざくざく汁	サバ 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	にんにく もやし キャベツ ごぼう 大根 しだいけ こんにゃく	ご飯 油 里芋 ごま ごま油		791 kcal 33.4 g 22.4 g	
19 月	ご飯	八宝菜 ボークしゅうまい② 小魚	豚肉 いか なると	牛乳 カタクチイワシ	にんじん さやいんげん	白菜 たけのこ たまねぎ しだいけ しょうが	ご飯 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油	837 kcal 36.8 g 20.1 g	
20 火	ココア 揚げパン	インド煮 れんこんサラダ	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン こんにゃく れんこん キャベツ	パン 油 砂糖 じゃがいも ココア		787 kcal 26.8 g 31.4 g	
21 水	ご飯	納豆 香味和え 豚肉のみそすき焼き煮	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 白菜 ごぼう ねぎ しだいけ こんにゃく	ご飯 油 砂糖 ドレッシング	納豆	780 kcal 29.1 g 18.5 g	
22 木	コッペパン 鹿沼市産 いちごジャム	肉団子② ポテトミックスサラダ 豆乳坦々スープ セノビーゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら	キャベツ コーン きゅうり もやし しめじ たまねぎ しょうが にんにく	パン ジャム じゃがいも 砂糖 春雨 ゼリー 油 ごま ごま油	ゼリー	784 kcal 29.1 g 29.6 g	
23 金	セルフ いか天丼 (ご飯)	いか天ぷら 天丼のたれ 浅漬け じゃがいものそぼろ煮	いか 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく 枝豆 たまねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	875 kcal 29.3 g 19.7 g	
26 月	わかめご飯	北中アイデア献立 サンマかば焼き 豚汁 クレープ	サンマ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも クレープ 油	クレープ	910 kcal 27.1 g 30.4 g	
27 火	セルフ ツナサンド (ドックパンスライス)	ツナサンドの具 トマトミートオムレツ ほうれん草のスープ	卵 ツナ 鶏肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ	パン 油 ドレッシング		772 kcal 29.4 g 31.1 g	
28 水	大麦ご飯	秋野菜カレー 海藻サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン にんにく しょうが きゅうり	大麦 ご飯 さつまいも 油 栗 ルウ ドレッシング		845 kcal 22.6 g 20.4 g	
29 木	はちみつパン	かぼちゃ型ハンバーグ ケチャップ 花野菜サラダ パンプキンシチュー ハロウィンゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	フロッキー かぼちゃ にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ コーン	パン 油 砂糖 ゼリー ドレッシング	ゼリー	847 kcal 31.3 g 29.4 g	
30 金	セルフ ルーローハン (ご飯)	ルーローハンの具(豚肉の旨辛煮・ゆで野菜) 汁ビーフン 豆乳パンナコッタ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく きくらげ もやし キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖 ビーフン パンナコッタ 油 ドレッシング	パンナコッタ	802 kcal 30.6 g 16.7 g	

・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、朝食を摂ったら〇をつけましょう！

塩分平均
2.9g