



10月



きゅうしょく

給食だより



小学校

みのあき 実りの秋です。みなさんは、ちいきせいさん 地域で生産したものをちいきしょうひ 地域で消費するという意味を持つ「ちさんちしょう 地産地消」ということばを聞いたことがありますか？ちさんちしょう あんしんあんぜん 地産地消は安心安全でしんせん 新鮮な食べものがた 食べられるだけではなく、しょうりょうじきゅうりつ 食料自給率のこうじょう 向上にもつながります。ちいきつく 地域で作られている食べものについて、ぜひしょくたく 食卓でのわだい 話題にしてみてもいいでしょうか？

がっこうきゅうしょく

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】

かぬまし 鹿沼市でできる食べもの

いちご・ぎゅうにゅう 牛乳・こめ 米・こんにやく
さと 里いも・なし 梨・にら・トマト・だいこん 大根
ぎゅうにく 牛肉・そば など



がっこうきゅうしょく 学校給食における
さんぶつ 産物の活用について

みなさんがまいにち 毎日食べているがっこうきゅうしょく 学校給食には、ちいきせいさん 地域の生産者の方々がたんせいこ 丹精込めて作ったさまざまなちさんちしょう 地産地消産物をたくさん取り入れています。がっこうきゅうしょく 学校給食を通してちいきせいさん 地域の農産物やしょくぶん 食文化などについてりかい 理解を深めてもらえたらと思います。

かぬまし たんじょう

鹿沼市お誕生こんだて



がつ 10月10日はかぬまし 鹿沼市の78さい 歳のたんじょうび 誕生日です。きゅうしょく 給食ではその日を記念して、かぬまし 鹿沼市でとれるおいしい食べものをたくさんつかって「かぬまし たんじょう こんだて」を実施します。

ことは「ごはん、ぎゅうにゅう 牛乳、かぬまわぎゅうどん 牛丼の具、かんぴょうとにらのみそ汁、カヌマンゼリー」です。かぬまし 鹿沼市のおいしい食べものをたくさん食べて、みんなでかぬまし 鹿沼市のおたんじょうび 誕生日をお祝いしましょう。

10月13日(火) ~あわのしょうがっこう 粟野小学校おすすめ献立~

「きゅうしょく 給食をおいしくた 食べられるよう、じどうにんき 児童に人気のあるメニュー」をきゅうしょくいいんかい 給食委員会のじどう 児童がかんが 考えました。

わかめごはん りんごにゅう とりにくのからあげ のりあえ ぶたじる チョコクレープ ミルメーク

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、油で揚げしておく。
- 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のにせて、丼にしてもよい。

※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がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あ か	み と り	き い ろ	びこう	エネルギー たんぱくし 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 ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	木	もちむぎごはん		なっとう にくじゃが おおかづけ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ こんにゃく	ごはん もちむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	676kcal 24.6g 17.3g	
2	金	ごはん		マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん だけのこ にんにく にら もやし しょうが	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	628kcal 22.2g 17.4g	
5	月	しょくパン キャラメルクリーム		カレービーンズ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース トマト ブロッコリー きゅうり	パン キャラメルクリーム じゃがいも さとう あぶら ルウ ドレッシング	584kcal 25.6g 21.7g	
6	火	セルフ かぬまわぎゅうどん (ごはん)		かぬまわぎゅうどんのぐ かんぴょうとにらのみそしる カヌンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ にら さやいんげん こんにゃく かんぴょう しょうが いちご	ごはん さとう でんぶん ゼリー	666kcal 23.2g 17.5g	
7	水	キャラメル あげパン		ブラウンシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	パン マカロニ さとう じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	596kcal 21.8g 21.8g	
8	木	おさかなランチ ごはん		さばのみそに おひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう しょうが だいこん しいたけ もやし	ごはん でんぶん こめこ ごま さとう さといも	631kcal 23.9g 18.0g	
9	金	ごはん		けんさんにらりぎょうざ(2) チャプチェ チャンボンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ベーコン なんと	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ ほうれんそう にら だけのこ しいたけ はくさい	ごはん あぶら ぎょうざのかわ はるさめ さとう	621kcal 24.2g 16.5g	
12	月	スポーツのひ							
13	火	あわのしょうがっこうおすすめこんだて わかめごはん		とりにくのからあげ のりあえ ぶたじる チョコクレープ ミルメーク	ぎゅうにゅう わかめ とりにく のり ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう しょうが こんにゃく もやし キャベツ だいこん ねぎ	ごはん あぶら ごま じゃがいも でんぶん クレープ ミルメーク	779kcal 25.7g 24.6g	
14	水	セルフ スラッピージョー (コッパパン)		スラッピージョーのぐ オムレツ ウインナーとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ トマト	パン あぶら でんぶん さとう パンこ	623kcal 26.4g 30.5g	
15	木	ごはん		いわしのうめに こうみあえ だいこんとぶたにくのこみ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ ぶたにく	にんじん だいこん キャベツ こんにゃく さやいんげん しょうが もやし コーン うめ	ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング	636kcal 25.8g 17.2g	
16	金	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ まんてんみそしる りんご	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ ねぎ しょうが ごぼう しめじ こまつな りんご	ごはん さとう ごま じゃがいも	694kcal 31.3g 17.5g	
19	月	まるパン (スライス)		ハンバーグケチャップソースかけ ほうれんそうのサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ツナ あさり なまクリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン キャベツ パセリ	パン ドレッシング じゃがいも でんぶん さとう ルウ あぶら	626kcal 26.7g 25.6g	
20	火	セルフ たれカツどん (ごはん)		たれカツ しおこんぶあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら でんぶん パンこ さとう	672kcal 25.1g 21.9g	
21	水	ぎゅうにゅうパン		チリコンカン こんにゃくサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいす	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース こんにゃく キャベツ にんにく しょうが	パン あぶら じゃがいも ルウ ゼリー	610kcal 22.0g 24.0g	
22	木	ごはん		モロのみしょうやき きりぼしだいこんのサラダ どさんこじる	ぎゅうにゅう わかめ モロ とりにく みそ ぶたにく	にんじん きゅうり コーン きりぼしだいこん もやし しょうが たまねぎ	ごはん あぶら さとう バター じゃがいも	611kcal 25.9g 14.3g	
23	金	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ごはん		しせんどうふ しゅうまい(2) みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ グリーンピース しょうが みかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん しゅうまいのかわ パンこ	705kcal 24.8g 18.0g	
26	月	ココアロールパン		ペンネマカロニのミートソースに カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが だいこん きゅうり	パン ココア あぶら ドレッシング マカロニ	645kcal 24.1g 23.6g	
27	火	ごはん		おやこに ちくさあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく こおり豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース	ごはん はるさめ じゃがいも ごま さとう	622kcal 23.7g 14.1g	
28	水	セルフ ツナサンド (コッパパン)		ツナサンドのぐ チキンナゲット(2) ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ツナ とりにく ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ ほうれんそう	パン ドレッシング パンこ でんぶん あぶら ワンタンのかわ こむぎこ	624kcal 26.3g 26.6g	
29	木	ごはん		ぶりみそづけフライ or ミンチカツ わふうあえ きのこいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶり とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん もやし しめじ しいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら パンこ さとう さといも こむぎこ でんぶん	ソースが つきます	
30	金	もちむぎごはん		チキンカレー コースロー かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ	ごはん もちむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング プリン	701kcal 22.4g 17.2g	

・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20g：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
2.2g