



10月



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たいかがでしょうか？

【学校給食では、地産地消を進めています】

鹿沼市の農作物など

いちご・牛乳・米・こんにゃく
里いも・梨・にら・トマト・大根
牛肉・そば 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、かんぴょうとにらのみそ汁、カヌマンゼリー」です。鹿沼市のおいしい食べものを、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。

10月13日（火）～栗野小学校おすすめ献立～

「給食をおいしく食べられるよう、児童に人気のあるメニュー」を給食委員会の児童が考えました。

わかめご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ のり和え 豚汁 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 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	もち麦ご飯 	納豆 肉じゃが 大坂漬	納豆 豚肉	牛乳	にんじん きゅうり	だいこん たまねぎ 枝豆 こんにゃく	ご飯 もち麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま		769kcal 27.0g 18.4g	
2金	ご飯 	麻婆豆腐 ナムル ミニフィッシュ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 小魚	にんじん にら	たまねぎ きゅうり にんにく もやし ねぎ だけのこ しょうが	ご飯 砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま		798kcal 28.6g 19.7g	
5月	キャラメル 揚げパン 	カレービーンズ ブロッコリーサラダ	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ルウ ドレッシング		801kcal 30.3g 34.0g	
6火	セルフ かぬま和牛丼 (ご飯) 	鹿沼市制施行記念献立 かぬま和牛丼の具 かみしょうとらのみそ汁 カヌマンゼリー	牛肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ しょうが こんにゃく かみしょう いちご	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー			815kcal 27.3g 19.5g	
7水	食パン キャラメルクリーム 	ブラウンシチュー マカロニサラダ セノビーゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも キャラメルクリーム マカロニ ゼリー	油 ルウ ドレッシング		842kcal 25.7g 32.1g	
8木	お魚ランチ ご飯 	さばのみそ煮 おひたし のっぺい汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん しょうが はくさい ねぎ しいたけ もやし	ご飯 砂糖 米粉 さといも でん粉	ごま		785kcal 28.4g 20.5g	
9金	ご飯 	県産にら入り餃子(3) チャプチェ チャンボンスープ	豚肉 ベーコン いか なると	牛乳	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ だけのこ はくさい	ご飯 砂糖 餃子の皮 春雨	油		782kcal 29.4g 18.8g	
12月	スポーツの日										
13火	セルフ わかめご飯 	粟野小学校おすすめ献立 鶏肉のから揚げ のり和え 豚汁 チョコクレープ ミルメーク	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	こんにゃく ねぎ しょうが だいこん キャベツ もやし	ご飯 でん粉 じゃがいも クレープ ミルメーク	油 ごま		941kcal 30.7g 27.6g	
14水	セルフ スラッピージョー (コッパン) 	スラッピージョーの具 オムレツ ウインナーと野菜のスープ	豚肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖 でん粉	油 パン粉		776kcal 32.3g 37.4g	
15木	ご飯 	いわしの梅煮 香味和え だいこんと豚肉の煮込み	いわし 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 キャベツ もやし コーン 梅	ご飯 砂糖 でん粉	油 ドレッシング		790kcal 30.8g 19.3g	
16金	セルフ 三色丼 (ご飯) 	三色丼の具 満点みそ汁	鶏肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 枝豆 しめじ ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま		803kcal 36.8g 19.4g	
19月	丸パン (スライス) 	ハンバーグケチャップソースかけ ほうれん草のサラダ クラムチャウダー	豚肉 あさり 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		773kcal 32.7g 30.6g	
20火	セルフ たれカツ丼 (ご飯) 	たれカツ 塩昆布和え 鶏ごぼう汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	油		834kcal 29.9g 25.2g	
21水	牛乳パン 	チリコンカン こんにゃくサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース こんにゃく しょうが りんご にんにく	パン じゃがいも	油 ルウ		750kcal 26.4g 29.2g	
22木	ご飯 	モロの味噌焼き 切干だいこんのサラダ どさんこ汁	モロ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	切干だいこん コーン しょうが もやし きゅうり たまねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 バター		757kcal 30.9g 15.7g	
23金	塩ジョイランチ(適塩献立) ご飯 	四川豆腐 焼売(3) みかん	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ だけのこ グリーンピース みかん	ご飯 パン粉 じゃがいも 砂糖 焼売の皮 でん粉	油		880kcal 30.4g 21.0g	
26月	ココアロールパン 	ペンネマカロニのミートソース煮 カリコリスラダ アセロラミルク	豚肉 ハム 牛肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	パン ココア マカロニ アセロラミルク	油 ドレッシング		765kcal 26.6g 27.1g	
27火	ご飯 	親子煮 ちくさし和え チーズ	鶏肉 凍豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま		816kcal 30.7g 19.3g	
28水	セルフ ツナサンド (コッパン) 	ツナサンドの具 チキンナゲット(3) ワンタンスープ ヨーグルト	ツナ なると 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	パン ワンタンの皮 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング		733kcal 31.0g 31.4g	
29木	セレクト給食 ご飯 	ぶりみそ漬けフライ or ミンチカツ 和風和え きのこ入りけんちん汁	ぶり 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく ねぎ もやし しめじ だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖 パン粉 さといも 小麦粉	油 ソースが つきます			
30金	もち麦ご飯 	チキンカレー コールスロー かぼちゃプリン	鶏肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり りんご にんにく しょうが	ご飯 もち麦 じゃがいも プリン	油 ルウ ドレッシング		805kcal 25.6g 18.8g	
・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。										塩分平均 2.8g	
※食材の都合で、献立を変更することがあります。											