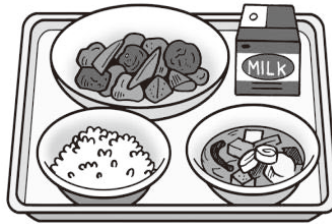


希望に満ちた春、それぞれ新しい学年にすすみ新学期がスタートしました。新しい学年、新しい教室、新しい教科書と、気持ちまで新しくなりますね。4月は環境が変わることから、心身ともに疲れやすくなる時期でもあります。朝食をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

## 学校給食

学校教育の一環として実施しています

主に体の組織をつくる（たんぱく質・カルシウム）、主にエネルギーになる（脂質・炭水化物）、主に体の調子を整える（ビタミン）といった働きのある栄養はもちろん、塩分や食物繊維などの摂取量についても配慮されています。



安全安心な食材を使用し、地産地消に取り組んでいます。

鹿沼市では、行事食やさつきランチ（地産地消給食）、旬のお魚ランチ（旬の魚を主菜とした給食）、塩ジョイランチ（適塩給食）、いちごランチ（鹿沼市特産物給食）など、工夫をこらした給食が登場します。

### 学校給食の7つの目標

学校では、給食時間以外にも様々な機会を捉えて、食についての学習が行われています。



<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「のっぺい汁」です。



#### 【材料（4人分）】

- 鶏ムネ肉……………60g
- おろし生姜……………小さじ1/2
- だいこん……………100g
- さといも……………80g
- にんじん……………50g
- 干しいたけ……………4g
- こんにゃく……………20g
- 豆腐……………100g
- ねぎ……………50g
- だしの素…小さじ1 ●塩…少々
- しょうゆ…大さじ1/2
- 水…500ml ●でん粉…小さじ2

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、おろし生姜をまぶしておく。
- ② こんにゃくは色紙切りにし、下茹でしておく。
- ③ だいこん、にんじんはいちょう切り、さといもは半月切り、干しいたけは戻して千切り、豆腐は1.5cm角、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし鶏肉を入れる。表面の色が変わったらアクを取り、だしの素、にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ さといもを加え、野菜に火が通ったら豆腐を入れる。
- ⑥ 調味料をいれて味をととのえ、ねぎを加える。
- ⑦ 最後に水溶きでん粉を入れてとろみがついたら出来上がり。



# 4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					
9 金	ご飯 ミンチカツ ソース 八宝菜 オレンジ	豚肉 いか	鶏肉 えび	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ たけのこ たまねぎ	オレンジ しょうが きくらげ	ご飯 小麦粉 パン粉	油	823kcal 29.7g 21.6g		
12 月	ご飯 ミナミカマスの塩焼き のり和え 豚汁	ミナミカマス 豚肉 豆腐	みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ だいこん	ごぼろ ねぎ	ご飯 じゃがいも	ごま 油	755kcal 31.1g 20.2g		
13 火	丸パン (スライス) ハンバーグケチャップソースかけ ツナと大豆のサラダ ギョーザスープ	豚肉 ツナ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	コーン きゅうり たまねぎ	もやし たけのこ	パン 砂糖 春雨 ギョーザの皮	ドレッシング	776kcal 33.9g 32.8g		
14 水	大麦ご飯 チキンカレー こんにゃくサラダ	鶏肉		牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが こんにゃく	きゅうり しょうが キャベツ	ご飯 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ルウ	765kcal 23.1g 19.9g		
15 木	メープル トースト ポトフ ツナマカロニサラダ セノビーゼリー	ツナ 鶏肉 ウインナー		牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	だいこん	パン ゼリー マカロニ じゃがいも	ドレッシング	セノビー ゼリー	750kcal 26.4g 25.2g	
16 金	ご飯 マーボー豆腐 ナムル チーズ	豚肉 豆腐	みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり		ご飯 でん粉 砂糖	油	800kcal 30.6g 24.5g		
19 月	ご飯 モロ磯辺フライ 五目煮 いなか汁	モロ みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ		牛乳 ひじき のり	さやえんどう にんじん ほうれん草	こんにゃく ねぎ ごぼろ しめじ		ご飯 砂糖 小麦粉 里芋 パン粉	油	757kcal 30.8g 19.6g		
20 火	さつきの舞 米粉パン さつきランチ かんぴょうのサラダ インド煮 県産ヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ うすら卵		牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース	こんにゃく キャベツ たまねぎ きゅうり かんぴょう		パン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ドレッシング	県産 ヨーグルト	783kcal 33.1g 29.6g	
21 水	わかめご飯 入学お祝い献立 鶏の唐揚げ お祝い吉野汁 お祝いクレープ	鶏肉 なると 豆腐		牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	だいこん ごぼろ		ご飯 でん粉 クレープ	油	お祝い クレープ	836kcal 30.7g 26.1g	
22 木	食パン チョコクリーム マカロニのクリーム煮 花野菜サラダ	鶏肉 ハム		牛乳 生クリーム	グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ にんじん カリフラワー マッシュルーム		パン マカロニ チョコクリーム	油 ルウ ドレッシング		764kcal 30.0g 31.9g	
23 金	ご飯 えびシューマイ② ジャージャン豆腐 オレンジ	えび みそ 鶏肉 タラ 生揚げ		牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たけのこ	オレンジ しいたけ たまねぎ	ご飯 シューマイの皮 砂糖 でん粉	油		850kcal 32.2g 26.0g	
26 月	セルフ 三色丼 (ご飯) 三色丼の具 満点みそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 そぼろ みそ さつま揚げ		牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 枝豆 しめじ ごぼろ ねぎ		ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま		845kcal 34.7g 25.6g	
27 火	食パン クリーム チキンビーンズ ハムマリネサラダ	鶏肉 ハム	大豆	牛乳	グリーンピース	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ		パン 砂糖 クリーム	油 ルウ		764kcal 31.4g 33.5g	
28 水	ご飯 旬のお魚ランチ サワラの西京焼き ごま和え のっぺい汁	サワラ 鶏肉 豆腐		牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ もやし しょうが しいたけ だいこん こんにゃく		ご飯 里芋 でん粉	ごま		757kcal 34.2g 19.0g	
29 木	<b>昭和の日</b>											
30 金	ご飯 焼きギョーザ② ホイコーロー アセロラゼリー	豚肉 生揚げ みそ		牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にんにく		ご飯 ゼリー ギョーザの皮	油	アセロラ ゼリー	804kcal 28.3g 21.1g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー840kcal: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○をつけましょう！

塩分平均  
2.5g