



給食だより



中学校

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底し、ウイルスなどの感染予防に努めましょう。

全国学校給食週間 が始まります！



学校給食は、成長期にある児童生徒のみなさんの心身の健全な発達のための、栄養バランスのとれた豊かな食事です。望ましい栄養量はもちろん、地場産物や郷土食、行事食など給食からいろいろなことを学ぶことができます。

命に「いただきます」 人に「ごちそうさま」

食事ができるまでには、動物や植物の命である食べ物や、たくさんの人たちの働きや協力が必要です。

感謝の気持ちをわすれずに食べましょう。



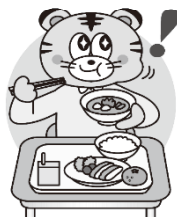
～学校給食週間中の特別献立～

- 24日(月) ご当地給食(沖縄県)
- 25日(火) いちごランチ
- 26日(水) 世界の料理(中国)
- 27日(木) 世界の料理(トルコ)
- 28日(金) 世界無形文化遺産「和食」

ご当地給食メニューや世界三大料理と言われる各国の料理、伝えていきたい和食の献立、そして給食週間ならではの、鹿沼の「はと麦」や「いちご」などの地場産物を味わいましょう。

お楽しみに！

苦手なものにも「トライ」しよう！



始めは苦手でも、食べ慣れてきておいしくなったり、味覚は成長とともに変わるので苦手だと思っていても食べてみたらおいしかったりします。様々な味の経験をしてほしいです。

まずは、一口「トライ」しましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ごぼうサラダ」です。



【材料(4人分)】

- ごぼう……………40g
- にんじん……………20g
- きゅうり……………30g
- キャベツ……………80g
- マヨネーズ……………大さじ5
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- ごま……………少々
- こしょう……………少々

※市販のごまドレッシングにしてもおいしいです。

【作り方】

- ① ごぼうは皮をそぎ、千切りにして、水にさらしておく。にんじんも皮をむき、千切りにする。
- ② ごぼうとにんじんを、少し歯ごたえを残す程度にゆで、水を切り、冷ましておく。
- ③ きゅうり、キャベツも千切りにし、すばやくゆで、水を切り、冷ましておく。
- ④ ボールに調味料を混ぜ、すべての材料を和えて、できあがり。

※ツナや鶏ささみフレークなどを加えてアレンジしてみましょう。



1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					
10月	成人の日											
11火	牛乳パン	肉団子③ ナムル ワントンスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ くわい ねぎ	えだまめ もやし しょうが キャベツ	パン 砂糖 ワントンの皮	油 ごま ごま油	749kcal 31.8g 27.7g		
12水	大麦ご飯	チキンカレー ハムマリネサラダ 小魚	鶏肉 ハム	牛乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり グリーンピース	にんにく キャベツ	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖	ルウ 油	837kcal 27.2g 25.4g		
13木	バターロール	チリコンカン 花野菜サラダ	豚肉 大豆 ハム ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー	コーン にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	740kcal 28.7g 31.0g		
14金	ご飯	ミナミカマスの照り焼き 塩昆布和え ごま汁	ミナミカマス みそ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり だいこん	ねぎ ごぼう	ご飯 里芋	油 ごま ごま油	723kcal 28.8g 19.5g		
17月	ご飯	塩(えん)ジョイランチ マーボー豆腐 焼きギョーザ②	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にら にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	ねぎ しょうが	ご飯 てん粉 ギョーザの皮	油 ごま ごま油	825kcal 30.7g 25.0g		
18火	メープル トースト	ポトフ ごぼうサラダ チーズ	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん キャベツ	ごぼう きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	743kcal 28.9g 32.3g		
19水	ご飯	納豆 磯煮 石狩汁	納豆 サケ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	さやえんどう にんじん	こんにゃく だいこん	ねぎ はくさい	ご飯 砂糖 じゃがいも	納豆	739kcal 30.5g 15.9g		
20木	県産小麦 コッペパン とちおとめ いちごジャム	さつきランチ インド煮 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ツナ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ こんにゃく きゅうり かんぴょう	キャベツ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	ドレッシング 油	県産 ヨーグルト	768kcal 29.1g 27.0g	
21金	ご飯	旬のお魚ランチ タラフライ ソース 飛鳥汁 オレンジ	鶏肉 豆腐 すけそうだら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん オレンジ	しめじ しょうが	ご飯 パン粉	油	782kcal 30.5g 21.3g		
24月	学校給食週間特別献立:ご当地給食(沖縄県) セルフ タコライス (ご飯)	タコライスの具 ポイルキャベツ いなむどっち	豚肉 みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ しいたけ だいこん	にんにく こんにゃく	ご飯 砂糖	油	778kcal 27.3g 20.4g		
25火	学校給食週間特別献立:いちごランチ さつきの舞 米粉パン	ハンバーグにらソースがけ はと麦雑炊 いちご②	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しょうが だいこん こんにゃく ねぎ えだまめ	にんにく ごぼう しいたけ ねぎ いちご	パン 砂糖 でん粉 大麦 はと麦 米粉	ごま油	769kcal 37.9g 30.3g		
26水	学校給食週間特別献立:世界の料理(中国) ご飯	春巻き パンパンジーサラダ 具だくさんバイタン	豚肉 えび 鶏肉 いか あさり	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし しょうが はくさい きくらげ	キャベツ きゅうり しょうが	ご飯 春巻きの皮	油 ドレッシング ごま油	783kcal 25.2g 24.8g		
27木	学校給食週間特別献立:世界の料理(トルコ) コッペパン クリーム	鶏肉のケバブ風 チョパンサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	きゅうり キャベツ	たまねぎ レモン	パン クリーム じゃがいも	油	767kcal 32.5g 35.3g		
28金	学校給食週間特別献立:世界無形文化遺産「和食」 ご飯	サバのねぎみそ焼き 切り干し大根の煮物 ごぶ汁	サバ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやえんどう	ねぎ しいたけ ごぼう だいこん	ごぼう	ご飯 砂糖 里芋	油	743kcal 28.4g 21.0g		
31月	学校給食週間特別献立:世界無形文化遺産「和食」 わかめご飯	みどりが丘小アイデア献立 鶏の唐揚げ のり 和え にらたまスープ アセロラゼリー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にら にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	ごぼう	ご飯 てん粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま	アセロラ ゼリー	802kcal 32.2g 18.8g	

・鹿沼調理場の中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質35g: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○をつけましょう！

塩分平均
2.6g