

# 1月 給食だより



小学校

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。

ぜん こく がっ こうきゅうしょく しゅうかん  
**全国学校給食週間が  
 はじまります！**

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。

## ～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！

いのち  
**命に『いただきます』**  
 ひと  
**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。



## 苦手なものにも『トライ』しよう！



はじめは苦手でも、食べ慣れておいしくなったり、味覚は成長とともに変わるの  
 で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、干切りにして、水にさらしておく。  
にんじんも皮をむき、干切りにする。
- 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、キャベツも干切りにし、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がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう	エネルギー	たんぱく質	あさごはん
			ちやにくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	ちよくそうひん	たんぱく質	しつ	
10月	<b>せいじんのひ</b>								
11火	ぎゅうにゅうパン	にくだんご② ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう なんと とりにく ぶたにく	たまねぎ もやし えだまめ きゅうり キャベツ かわい はくさい にんじん いら ねぎ しょうが	パン あぶら ごまあぶら ごま さとう ワンタンのかわ		583kcal	25.0g 22.3g	
12水	おおむぎごはん	チキンカレー ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース しょうが キャベツ きゅうり	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ あぶら さとう		689kcal	21.6g 22.2g	
13木	メープルトースト	チリコンカン はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ハム えんどうまめ だいず ひよこまめ ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン しょうが プロッコリー にんにく カリフラワー	パン あぶら ルウ さとう じゃがいも ドレッシング		626kcal	24.8g 24.7g	
14金	ごはん	ミナミカマスのてりやき しおこんぶあえ ごまじる	ぎゅうにゅう こんぶ ミナミカマ スミソ	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	ごはん あぶら ごま さといも ごまあぶら		584kcal	24.3g 17.4g	
17月	ごはん	えんジョイランチ マーボー豆腐 やきギョーザ②	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ いら にんじん ねぎ にんにく しょうが	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん ギョーザのかわ		670kcal	26.0g 21.9g	
18火	バターロール	ポトフ ごぼうサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー ハム	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ ごまつな コーン	パン じゃがいも ドレッシング		601kcal	24.2g 29.6g	
19水	ごはん	なつとう いそに いしかりじる	ぎゅうにゅう なつとう ひじき さつまあげ サケ とうふ みそ	こんにゃく さやえんどう だいこん はくさい にんじん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	なつとう	610kcal	26.8g 15.0g	
20木	けんさんこむぎ コッペパン とちおとめ いちごジャム	さつきランチ インドに かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく グリンピース かんぴょう きゅうり	パン ジャム あぶら じゃがいも さとう ドレッシング		579kcal	22.6g 21.0g	
21金	ごはん	しゅんのおさかなランチ タラフライ ソース あすかじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく すけそうだら とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ だいこん ごまつな しょうが オレンジ	ごはん パンこ あぶら		637kcal	25.8g 18.9g	
24月	セルフ タコライス (ごはん)	がっこうきゅうしよくしゅうかんとくべつこんだて:ことうちきゅうしよく(おきなわけん) タコライスのく ポイルキャベツ いなむどっち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん あぶら さとう		630kcal	23.1g 18.1g	
25火	さつきのまい こめこパン	がっこうきゅうしよくしゅうかんとくべつこんだて:いちごランチ ハンバーグにらソースがけ はとむぎそうすい いちご②	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ いら にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ えだまめ いちご	パン ごまあぶら さとう でんぶん こめこ はとむぎ おおむぎ		609kcal	30.3g 24.2g	
26水	ごはん	がっこうきゅうしよくしゅうかんとくべつこんだて:せかいのりより(ちゅうごく) はるまき パンパンジーサラダ くだくさんパイタン	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか とりにく あさり	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが しいたけ はくさい たけのこ きくらげ いら	ごはん ごまあぶら はるまきのかわ ドレッシング あぶら		659kcal	21.7g 23.8g	
27木	コッペパン クリーム	がっこうきゅうしよくしゅうかんとくべつこんだて:せかいのりより(トルコ) とりにくのケバブふう チョパンサラダ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン	きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ にんじん レモン トマト	パン クリーム あぶら じゃがいも		631kcal	25.3g 30.6g	
28金	ごはん	がっこうきゅうしよくしゅうかんとくべつこんだて:せかいのりより(わしやく) サバのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの ごぶじる	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ あぶらあげ こんぶ	ねぎ だいこん にんじん しいたけ さやえんどう だいこん ごぼう	ごはん あぶら さとう さといも		597kcal	23.6g 18.4g	
31月	わかめごはん	みどりがおかしょうアイデアこんだて とりのからあげ のりあえ にらたまスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく のり たまご ベーコン	もやし キャベツ ほうれんそう いら にんじん たまねぎ	ごはん でんぶん あぶら ごま じゃがいも ゼリー	アセロラ ゼリー	652kcal	26.8g 16.6g	

・鹿沼調理場の小学生の学校給食摂取基準は「エネルギー640kcal:たんぱく質26g:脂質21g: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○をつけましょう！

えんぶん  
へいきん  
2.1g