

きゅう しょく

10月 給食だより



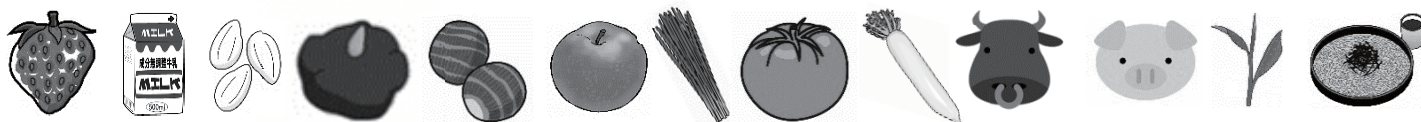
あつ なつ すぎ さり、さわやかな かせ ふうが吹いています。実りの秋、食欲の秋がやってきました。給食でも、おいしい秋の食材をたくさん取り入れています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって、健康な体をつくりましょう。

かぬまし ちさんちしょう すす
鹿沼市では、地産地消を進めています



かぬまのとくさんぶつ

いちご・牛乳・米・こんにゃく・里いも・梨・にら
トマト・大根・牛肉・豚肉・茶・そば など



かぬまし さい こんだて
鹿沼市75歳おめでとく献立



鹿沼市制75周年

今年鹿沼市は、市制75周年を迎えます。毎年、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「鹿沼市お誕生日献立」を実施しています。

今年「かぬま和牛の焼肉丼 牛乳 かんぴょうのみそ汁 カヌマンゼリー」です。鹿沼市のおいしい食べものをたくさん食べて、みんなで鹿沼市の75歳のお誕生日をお祝いしましょう。

ち さん ち しょう
地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「大根と豚肉の煮込み」です。

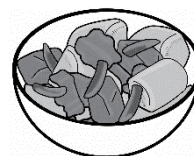


【材料(4人分)】

だいこん……………240g
豚肉……………150g
にんじん……………50g
こんにゃく……………100g
ちくわ……………50g
おろししょうが……………小さじ1
油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
だしの素……………小さじ1
みりん……………小さじ2
水……………100ml

【作り方】

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにゃくはうす切り、ちくわは5mmスライスにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、しょうがを炒める。さらに、にんじん、こんにゃく、だいこんを加えて炒める。
- ③ ②に水を加えて煮る。その後、ちくわを加え、調味料を入れてさらに煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、出来上がり。





10がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちやくそ うひん	エネルギー たんぱくし じつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
2月	ごはん	セレクトきゅうしょく アジフライorメンチカツ ソース のりあえ ごまじる	ぎゅうにゅう アジ ふたにく とりにく のり とうふ みそ	たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう ねぎ にんじん だいこん しいたけ	ごはん パンこ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま さといも			
3火	ぎゅうにゅうパン	とりにくのケチャップに はなやさいサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー カリフラワー	パン あぶら じゃがいも さとう ドレッシング		644kcal 29.9g 27.9g	
4水	セルフ やきにくどん (ごはん)	かぬまわきさいほめてどうこんだて(さつまいも) かぬまわきぎゅうのやきにくどんのく かぬまわきぎゅうのみそする カヌマンゼリー	ぎゅうにゅう きゅうにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん かんぴょう にら	ごはん あぶら じゃがいも ゼリー	ゼリー	674kcal 24.8g 19.6g	
5木	コッペパン チョコクリーム	にくだんご② ツナとだいたいのサラダ ギョーザスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいた ふたにく	たまねぎ コーン きゅうり にんじん キャベツ ねぎ たけのこ にら	パン チョコクリーム さとう あぶら ドレッシング こむぎこ はるさめ ごまあぶら		677kcal 24.3g 31.3g	
6金	おむぎごはん	あきやさいカレー カリコリスラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく きゅうり だいこん コーン	ごはん おむぎ さつまいも くり あぶら ルウ ドレッシング	ヨーグルト	769kcal 22.5g 20.1g	
9月	スポーツのひ							
10火	くろしょくパン	さつまいもシチュー ごぼうサラダ オレシゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごぼう もやし きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう あぶら ドレッシング ルウ さつまいも ゼリー	ゼリー	636kcal 20.5g 22.4g	
11水	ごはん	おさかなランチ ニシンてりやき あさづけ だいこんとふたにくのにこみ	ぎゅうにゅう ニシン ふたにく ちくわ なまあげ	きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく にんじん にんにくしょうが さやいんげん	ごはん さとう ごま あぶら		679kcal 28.7g 21.8g	
12木	ココアあげパン	ポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハム	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり	パン ココア さとう あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング		602kcal 22.2g 24.6g	
13金	ごはん	しせんとろふ ちゅうかくらげあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく クラゲ	たまねぎ にんじん しいたけ ザーサイ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま でんぶん ドレッシング		625kcal 22.3g 17.4g	
16月	ごはん	イワシおかか きりほしだいこんのごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ハム イワシ かつおぶし とりにく とうふ	だいこん ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん さとう ごま ドレッシング さといも でんぶん		676kcal 26.5g 23.5g	
17火	コッペパン クリーム	チキンピース ハムとだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく だいた ソーセージ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース トマト だいこん きゅうり	パン クリーム あぶら さとう ルウ ドレッシング		660kcal 24.6g 31.1g	
18水	ごはん	えんじョイランチ おやこに わふうあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こやとうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし さやえんどう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ドレッシング		657kcal 27.7g 18.2g	
19木	ナン	みどりがおかしあすのえほんとコロボきゅうしょく キーマカレー イタリアンサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ナン ルウ あぶら ドレッシング ゼリー	ナン ゼリー	607kcal 26.7g 23.9g	
20金	わかめごはん	みどりがおかしあすアイデアこんだて しろみざかなフライ ソース しおこんぶあえ コーンポタージュ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ホキ こんぶ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ルウ ゼリー	ゼリー	742kcal 23.8g 20.0g	
23月	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのく ポークシューマイ② 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく なると	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが さやえんどう	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ パンこ さとう ゼリー	ゼリー	631kcal 23.5g 15.1g	
24火	コッペパン いちごジャム	やさいグラタン だいこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とうにゅう ハム ひよこまめ おから ベーコン えんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう たいこん パセリ きゅうり キャベツ にんにく トマト	パン じゃがいも あぶら こめこ あぶら ジャム さとう マカロニ		609kcal 19.2g 24.0g	
25水	ごはん	ハンバーグおろしソースがけ ほうれんそうとコーンのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ みそ	たまねぎ りんご だいこん コーン キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら		654kcal 23.7g 18.0g	
26木	バターロール	チキントマトクリームシチュー ブロッコリーとパスタのサラダ フルーツあんぱんふりッピン	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ コーン ブロッコリー えだまめ	パン じゃがいも あぶら マカロニ ドレッシング ルウ あんにんプリン	あんにん プリン	643kcal 22.9g 22.6g	
27金	ごはん	ひがしちゅうアイデアこんだて サケフライ ソース パンキンスープ ポイルキャベツ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう サケ ベーコン	キャベツ かほちゃ たまねぎ にんじん パセリ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ルウ タルト	タルト	799kcal 23.4g 23.9g	
30月	ごはん	すきやきふうに なっとう こうみあえ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ なっとう ツナ	はくさい にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ えのき ほうれんそう もやし	ごはん さとう ドレッシング	なっとう	663kcal 28.9g 20.9g	
31火	しょくパン チョコだいたいクリーム	チリコンカン ツナマカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいた いんげんまめ ひよこまめ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	パン チョコだいたいクリーム じゃがいも あぶら さとう マカロニ ドレッシング ルウ		669kcal 24.2g 28.1g	

・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
2.3g