

～ 給食委員会から「夢の給食」について ～

献立のテーマ：『地産地消』



今回の夢の給食のテーマは「地産地消」です。鬼怒中学校周辺で生産されている食材を多く取り入れ、各クラスで給食委員を中心に献立を考え、意見をまとめ、さらに学年で検討して一つの献立にしりました。食材を作ってくれた生産者の方々へ感謝して残さずいただきますよう。



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g
◎	3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ		
○	2つのグループだけ食べた		1. 群	2. 群	3. 群	4. 群	5. 群	6. 群	
△	1つのグループだけ食べた		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米・パン・めん	油脂	
×	何も食べない		豆・豆製品	小魚・海藻			いも・砂糖		
↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8月 27 (木)	麦入りごはん 夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ アセロラゼリー		とり肉 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ キャベツ なす にんにく	米 麦 ゼリー	サラダ油	838 28.7
28 (金)	冷やし中華(ゆで野菜 焼き豚) 米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 春巻き 黒ごまプリン		ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	中華麺 米粉パン ジャム	サラダ油 ごま油	863 27.2
31 (月)	麦入りごはん モロの和風マリネ 牛乳 もやしとにらのごまあえ みそ汁		モロ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし たまねぎ だいこん	米 麦 でんぶん さとう	サラダ油 ごま	790 33.9
9月 1 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ 五目きんぴら		ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう もやし だいこん	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	781 32.6
2 (水)	発芽玄米入りごはん 牛乳 いかのみそ漬焼き もやしのソテー みそ汁 アップルシャーベット		いか 油揚げ みそ とうふ かつおぶし	牛乳	ごまつな にら	もやし しょうが りんご	米 発芽玄米 さとう	サラダ油 ごま油	791 35.6
3 (木)	手巻き寿司(納豆 梅 チーズ) 牛乳 海そうサラダ さつま汁		納豆 とうふ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ とうもろこし だいこん 梅びしお	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	805 33.6
4 (金)	《夢の給食》 ココア揚げパン 牛乳 照焼チキン レンコンサラダ にら卵汁 シャーベット		とり肉 卵 かつおぶし	牛乳	にんじん にら	れんこん もやし たまねぎ とうもろこし	パン さとう	サラダ油 マヨネーズ	884 32.0
～2年5組 給食委員からひとこと～ 『テーマ：地産地消』 人気のあげパンとスタミナたっぷりのお肉、夏ということで冷たいデザートを入れ、夢の給食にしました。 とくにスープの中には栃木県地産地消のニラをとり入れたので、沢山食べて元気な体を作りましょう。									
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き チンゲンサイのソテー みそ汁		いわし ハム みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	チンゲンサイ	もやし たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう	サラダ油	848 31.9
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ゴーヤ チャンプルー みそ汁 日向夏ゼリー		とり肉 鶏 ハム まぐろ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ		もやし たまねぎ にがうり	米 麦 さとう ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	845 34.6
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 アジフライ ゆで野菜サラダ 豚肉と切干大根の炒め物		あじ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ にんにく だいこん	米 麦 春雨 さとう 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油 ごま	834 26.9
10 (木)	【1年生：冒険活動のため給食無し】 キムタクごはん 牛乳 肉団子 春雨中華入ﾌﾞﾞ グレープフルーツ		とり肉 ぶた肉 ハム 卵	牛乳	ごまつな にんじん	白菜 キャベツ	米 麦 春雨	ごま油 ごま	809 29.2
11 (金)	【1年生：冒険活動のため給食無し】 パン はちみつ 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜サラダ フルーツポンチ		さけ	牛乳 チーズ	パセリ ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム みかん	パン はちみつ パン粉 さとう	サラダ油	782 33.7
14 (月)	【1年生：冒険活動代休のため給食無し】 麦入りごはん 牛乳 白身魚と野菜の揚げ煮 みそ汁 ひじきふりかけ オレンジ		メルルーサ 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ オレンジ	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう	サラダ油	847 31.6
15 (火)	豚丼 牛乳 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物 洋梨 コンポート		ぶた肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ 枝豆 洋梨	米 麦 さとう しらたき	サラダ油 ごま油	856 34.5
16 (水)	麦入りごはん 牛乳 おひたし 笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし みそ汁		笹かまぼこ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 青のり	ごまつな にんじん	だいこん もやし キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	820 29.6
17 (木)	麦入りごはん 牛乳 ブルコギ風炒め物 厚焼卵 とうがんスープ		ぶた肉 とり肉 卵	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし とうがん しめじ にんにく しょうが	米 麦 さとう	サラダ油 ごま油 ごま	835 32.3
18 (金)	パン いちごジャム 牛乳 シェパーズパイ 野菜スープ 冷凍みかん		ぶた肉 牛肉 ハム	牛乳	ごまつな にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル バター	823 39.2
24 (木)	《夢の給食》 きなこ揚げパン 牛乳 ほうれんオムレツ ゆで野菜(じゃが芋・人参・アスパラ) オレンジ		卵 きなこ ハム	牛乳	グリーンアスパラ ごまつな ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン ジャム さとう じゃがいも	サラダ油	793 29.1
～1年4組 給食委員からひとこと～ 『テーマ：地産地消』 この献立は、地域の野菜がたくさん入っていて、オレンジもビタミンたっぷりです。 みんなが大好きな「きなこ揚げパン」もあるので、たくさん食べて健康な体を作りましょう。									
25 (金)	《9月27日は十五夜》 麦入りごはん 牛乳 焼魚 大根おろし けんちん汁 月見ゼリー		さんま 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう	米 麦 さとう こんにゃく ゼリー	サラダ油	863 30.8
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 きゅうりのキムチ和え いわしの梅しょうゆ煮 豚肉とじゃが芋の煮つけ		いわし ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく たまねぎ しょうが 枝豆	米 麦 さとう じゃがいも しらたき	サラダ油 ごま油	834 30.6
29 (火)	《夢の給食》 わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ レンコンサラダ しめじスープ いちごアイス		とり肉 卵	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	れんこん ねぎ しょうが しめじ とうもろこし もやし いちご	米 麦 さとう でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	928 32.0
～3年5組 給食委員からひとこと～ 『テーマ：地産地消』 今回の夢の給食は、3年5組の夢の給食が選ばれました。今回のテーマは「地産地消」なので、栃木の名物のいちごを使ったいちごアイスを選びました。 あとはみんなの大好きなからあげなどを選びました。今回は夢の給食なので、楽しく残さず食べましょう。									
30 (水)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き パンサンスウ みそ汁 ミニフィッシュ		ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 麦 春雨 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油	817 37.7

※都合により変更することがあります。

食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

「8・9月の地産地消」

きゅうり たまねぎ ピーマン なす
じゃがいも にんにく キャベツ(9/30～)