

～ 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』



みなさんは「地産地消」の意味を知っていますか。文字の通り地元で生産した農産物を地元で消費することです。献立の食材をつくってくださった方々にとって、みなさんに「おいしい」と食べてもらえることは、とてもうれしいと思います。
感謝の気持ちを忘れずにおいしく残さず食べましょう！



「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の調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮ふ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	g
△	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	米・パン・めん	油脂	
×	何も食べない	豆・豆制品	小魚・海藻	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
↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。		たんぱく質						
8月	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	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ なす たまねぎ もやし にんにく とうもろこし	米 麦 ゼリー	サラダ油	859 26.6
29 月								
30 火	台風のため休校							
31 水	麦入りごはん 牛乳 さけの西京焼き もやしのソテー 豚汁 ひじきふりかけ	さけ ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんにく	もやし ごぼう だいこん	米 麦 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま油 ごま	799 36.7
9月	いりこ菜めし 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め わかめスープ オレンジ	とり肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん 大根葉	だけのこ ねぎ 干しいたけ オレンジ	米 麦 春雨 でんぶ	サラダ油 ごま	847 30.0
1 木	ハンバーガー(パン ハンバーグ レタス) 牛乳 フレンチポテト 野菜スープ 洋梨コンポート	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	ごまつな にんにく	たまねぎ キャベツ レタス もやし しょうが 洋梨	パン パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油	823 32.0
2 金								
5 月	麦入りごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし おひたし みそ汁	ちくわ 青のり	牛乳	ごまつな にんにく	だいこん もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ごま	836 29.1
6 火	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵 厚揚げの辛味炒め 茎わかめのスープ 冷凍みかん	卵 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	にんにく	キャベツ ねぎ もやし しょうが だけのこ えのき みかん	米 麦 さとう でんぶ	サラダ油 ごま油	826 31.0
7 水	豚丼 牛乳 小松菜とじゃこの炒め物 冷奴	ぶた肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんにく	たまねぎ ねぎ 枝豆	米 麦 さとう しらす	サラダ油 ごま油	841 34.5
8 木	<p>「夢の給食 2年4組」 五目ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ポテトサラダ フルーツポンチ</p> <p>～2年4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、みんなの大好きな「からあげ」を入れました。「ポテトサラダ」には、地元のじゃがいもを取り入れたので、残さず食べて、元気な体を作りましょう。</p>	とり肉 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんにく	ごぼう かんぴょう 干しいたけ みかん 厚みかん りんご ぶどう	米 麦 でんぶ さとう こんにゃく	サラダ油	913 33.1
9 金	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ フロースズンヨーグルト	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 海藻	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター	862 27.8
12 月	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ 五目煮豆	ハム ぶた肉 さつまあげ 大豆	牛乳 昆布	にんにく	キャベツ きゅうり ごぼう	米 麦 小麦粉 さとう こんにゃく	サラダ油	851 33.0
13 火	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 きゅうりのキムチあえ 豚肉とじゃが芋の煮つけ	いわし ぶた肉	牛乳	にんにく	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが 枝豆	米 麦 じゃがいも さとう しらす	サラダ油 ごま油	866 31.3
14 水	麦入りごはん 牛乳 回鍋肉(チロ-ロ) しゅうまい こんにゃくサラダ ミニフィッシュ	ぶた肉 みそ	牛乳 海藻 かつおいわし	ピーマン にんにく	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし 干しいたけ	米 麦 でんぶ 小麦粉 さとう こんにゃく	サラダ油	811 33.6
15 木	「十五夜」 麦入りごはん 牛乳 さんま塩焼 大根おろし けんちん汁 月見ゼリー(洋梨ゼリー)	さんま とうふ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんにく	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
16 金	【1・2年生：新入大会のため給食無し】 米粉パン いちごジャム 牛乳 シェパースパイ ゆで野菜サラダ 野菜スープ アップルシャーベット	牛肉 ぶた肉 ハム	牛乳	ブロッコリー トマト にんにく	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし りんご	米粉パン じゃがいも ジャム	サラダ油 オリーブオイル バター	812 38.6
20 火	手巻き寿司(納豆・チーズ・梅びしお) 牛乳 こまあえ さつま汁	納豆 とうふ とうり肉 みそ かつおぶし	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう にんにく	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう 梅びしお	米 麦 さとう こんにゃく	ごま	801 33.0
21 水	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き きのこのバター炒め 冬瓜スープ オレンジ	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんにく	たまねぎ 冬瓜 ヤングコーン えのき しめじ しいたけ 干しいたけ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま バター	804 31.1
23 金	<p>「夢の給食 1年5組」 しょうゆラーメン 焼きおにぎり 牛乳 白身魚のバーベキューソースかけ こんにゃくサラダ アイスクリーム</p> <p>～1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、1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」です。地産地消というわけで、米を使った「やきおにぎり」を入れました。</p>	メルクールサ ぶた肉 なるこ	牛乳 海藻	にんにく パセリ	はくさい ねぎ にんにく しょうが だけのこ りんご	中華麺 米 でんぶ こんにゃく アイスクリーム	サラダ油 ごま油	779 34.0
26 月	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き からしあえ みそ汁	いわし 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんにく	キャベツ もやし しょうが	米 麦 じゃがいも でんぶ さとう	サラダ油 ごま	816 29.8
27 火	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	トマト にんにく	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく しょうが 枝豆	ナン	バター	854 34.5
28 水	発芽玄米入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ 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 にんにく	たまねぎ だいこん	米 発芽玄米 でんぶ さとう	サラダ油	794 33.8
29 木	<p>「夢の給食 3年3組・生産者の方との交流給食」 ごはん(新米) 牛乳 スタミナ焼き レンコンサラダ けんちん汁 和梨ゼリー</p> <p>～3年3組 給食委員からひとこと～ 『テーマ：地産地消』 食欲の秋ということで、スタミナ焼きなどのがっつり食べられるメニューにしました。栃木県産の牛乳、宇都宮市の米、平石地区の野菜がメニューに入っているため、楽しみながら食べてください！！</p>	ぶた肉 とうふ かつおぶし	牛乳	ピーマン にんにく	たまねぎ しょうが れんこん にんにく もやし とうもろこし	米 さとう こんにゃく ゼリー	サラダ油	899 36.4
30 金	ピザトースト 牛乳 海藻サラダ カレースープ	ぶた肉 ベーコン ソフトサラミ	牛乳 チーズ 海藻	ピーマン にんにく パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油	787 34.8

※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 キャベツ(9/26～) さといも(9/27) 9/27の米(平石地区高松さんの新米)

