

# 令和 3 年 11 月 学校給食予定献立表

宇都宮工業高等学校定時制

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	エネルギー	脂質	食物アレルギー関係食材 (原材料のみ) 乳・小麦・エビ・カニ・ 卵・そば・ピーナッツ	
					kcal	g		
					たんぱく質	食塩		
					g	g		
1	月	牛丼	○	野菜サラダ、味噌汁、カスタードプリン	875	25.1	乳・卵	
					32.5	2.5		
4	木	ご飯	〃	煮込みハンバーグ、フレンチサラダ、 ポテトチーズ煮、大根スープ、梨	844	29.3	乳	
					29.6	2.4		
5	金	ご飯	〃	鶏肉のカシューナッツ炒め、野菜の中華あえ、 海鮮しゅうまい、わかめスープ	919	32.6	乳・小麦・卵・エビ・カニ	
					37.1	3.3		
8	月	わかめご飯	〃	いかの竜田揚げ、切干大根と海藻のサラダ、 炒り鶏、味噌汁、さつまいもと栗のタルト	859	25.3	乳	
					37.2	3.4		
9	火	秋のミートソース スパゲティ	〃	シーザーサラダ、かぶのスープ、コーヒーゼリー	890	28.0	乳・小麦・卵	
					34.0	2.6		
10	水	ご飯	〃	豚肉のしょうが炒め、キャベツとわかめのサラダ、 厚揚げの煮物、味噌汁	830	30.5	乳・卵	
					33.9	2.6		
11	木	ココア揚げパン	〃	ポテトカップグラタン、ツナサラダ、 鶏肉のケチャップ煮、オニオンスープ	813	29.8	乳・小麦・卵	
					31.6	3.7		
12	金	ご飯	〃	ぶりの照り焼き、からしあえ、大根のきんぴら、 味噌汁、かぼちゃプリン	829	27.8	乳・卵	
					38.1	2.6		
15	月	ご飯	〃	鶏肉とこんにゃくの味噌炒め、おひたし、 大根のそぼろ煮、かきたま汁、ヨーグルト	824	26.5	乳・卵	
					35.8	2.7		
16	火	ご飯	〃	とんかつ、キャベツサラダ、ひじき煮つけ、 味噌汁	859	34.5	乳・小麦・卵	
					33.8	2.3		
17	水	ご飯	〃	グリルチキン、コーンサラダ、マカロニソテー、 カレースープ	837	25.3	乳・小麦・卵	
					39.6	2.8		
18	木	きのこご飯	〃	さばの香辛焼き、もやしとニラのごまあえ、 豚肉と切干大根の炒め物、味噌汁、みかん	788	25.1	乳	
					37.2	3.0		
19	金	ご飯	〃	麻婆豆腐、棒々鶏サラダ、じゃがいもの中華煮、 チンゲンサイと卵のスープ	833	26.2	乳・卵	
					36.1	2.9		
22	月	ハヤシライス	〃	キャベツとブロッコリーのサラダ、ポテトスープ、 フルーチェ	816	22.7	乳・小麦・卵	
					29.7	2.5		
24	水	ご飯	〃	もろのもみじソースがけ、磯辺あえ、 がんもの五目煮、味噌汁、たいやき	848	20.8	乳・小麦・卵	
					37.8	3.2		
25	木	キムチ チャーハン	〃	焼き餃子、ナムル、白菜スープ、ミルク寒天	788	24.3	乳・小麦・卵	
					32.4	3.6		
26	金	ご飯	〃	すき焼き煮、れんこんサラダ、 五目厚焼き卵、味噌汁	845	30.2	乳・卵	
					32.6	2.6		
29	月	ご飯	〃	回鍋肉、もやしと油揚げの和え物、中華ポテト、 ミートボールスープ	816	22.7	乳・小麦・卵	
					29.7	2.7		
30	火	ピザトースト	〃	ハムカツ、野菜サラダ、秋味シチュー、 ラ・フランスゼリー	834	31.9	乳・小麦・卵	
					34.3	3.7		

※都合により献立の一部を変更する事があります。

★生徒一人一回あたりの夜間学校給食摂取基準 エネルギー860kcal、たんぱく質40g、脂質28g、食塩2.5g

## 《給食室から》

### 今月の目標

### 感謝の気持ちを育てる

#### 地産地消

地産地消とは、「地元生産－地元消費」を略した言葉で、「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味です。

近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや、生産者の販売の多様化の取り組みが進む中で、消費者と生産者を結びつける「地産地消」へ期待が高まってきています。

皆さんが給食で毎日食べているご飯・牛乳は栃木県産のものを使用しています。また、肉や野菜なども栃木県産のものをたくさん使用しています。

#### ～命を食べて命を守る～

私たち人間は、生きていくためにたくさんの動物や食物の命をいただいています。「いただきます」は、それらの命の恵みに感謝する言葉です。食べ物となったほかの命で「生かされている」と考えれば、ほんの少しの食べ物でも無駄にはできないはずです。よく味わい、大切に食べましょう。

また、食事が自分の口に入るまで、どのくらいの人たちが関わっているか考えたことはありますか？食べ物を作っている人、運ぶ人、売る人、食事を作る人、食卓の準備をする人など、多くの人たちが関わっています。このような人々のご苦労を知り、感謝して食べることを忘れないでほしいと思います。