

2 がっこんだてひょう

栃木中央小学校給食共同調理場

にち 日	ようび 曜日	おにほそとー!! 主 食	牛乳	こん 献 立		エネルギー たんぱく質	たべかた・ほか	からだつく 体を作るもの あか た もの (赤の食べ物)	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの きいろ た もの (黄色の食べ物)	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの みどり た もの (緑の食べ物)
				お	か ず					
1	金	ごはん	○	いわしのうめじょうゆに ごまあえ	けんちんじる ふくまめ	663 28.3	★せつぶんメニュー ★かみかみメニュー	とうふ みそ いわし ぎゅうにゅう だいず	ごはん あぶら さといも さとう ゴマ でんぷん	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ばいにく しょうが ほうれんそう キャベツ
4	月	コッペパン いちごジャム	○	グラタンに グリーンサラダ	スコッチエッグ	663 26.5		とりにく たまご ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも あぶら でんぷん マカロニ ジャム パンこ ぶたあぶら	たまねぎ しめじ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン いちご
5	火	ごはん	○	さわらのさいきょうやき ひじきのいために	みそしる とちおとめいちごのゼリー	692 30.8		さわら ひじき だいず わかめ とうふ わかめあぶらあげ みそ ぎゅうにゅう さつまあげ	ごはん あぶら さとう れんにゅう	しらたき にんじん だいこん こまつな いちご
6	水	コッペパン チョコだいずクリーム	○	チリコンカン コーンサラダ	オレンジ	663 23.5		だいず だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりレバー ぶたにく	パン マカロニ あぶら ココア じゃがいも こむぎこ	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん しょうが パプリカ にんにく
7	木	ごはん (セルフちゅうかどん)	○	ちゅうかどんのぐ だいこんのキムチあえ	はるまき	684 22.3	ちゅうかどんのぐをごはんに のせてたべましょう。	ぶたにく イカ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ごまあぶら こめこ でんぷん はるさめ こむぎこ	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ たまねぎ だいこん もやし キャベツ なら
8	金	せきはん ゴマしお	○	とりにくのこうみやき しもつかれ	すましじる いよかん	683 31.4	★はつうまメニュー	あずき とりにく ふ あぶらあげ いりだいず さけ ぎゅうにゅう	もちごめ うるちまい ごま コーンスターチ	しょうが ニンニク だいこん にんじん こまつな ねぎ いよかん
12	火	ごはん	○	すきやきに あつやきたまご	だいこんサラダ	656 24.9		ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう	しらたき ねぎ はくさい えのきたけ にんじん しょうが だいこん キャベツ
13	水	まるパン (セルフチキンバーガー)	○	てりやきチキン(チーズ) ポテトサラダ(マヨネーズ)	ワンタンスープ	652 29.0	パンにてりやきチキンとチー ズをはさんでたべましょう。	とりにく なると ぎゅうにゅう チーズ	パンこ ぶたあぶら あぶら さとう パン こむぎこ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし なら きゅうり コーン
14	木	ごはん	○	とりにくのからあげ ゆでやさしいサラダ(ドレッシング)	かんぴょうのたまごとじ	689 27.4		とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん あぶら	しょうが コーンキャベツ ほうれんそう なら たまねぎ かんぴょう
15	金	ごはん	○	さけのしおやき ごもくきんぴら	なめこじる	629 30.7		わかめ ぶたにく さつまあげ とうふ みそ さけ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく れんこん なめこ ねぎ
18	月	こめこパン	○	きしめん ちくわのいそべあげ	きりごしだいこんのサラダ	776 32.1	★郷土料理(愛知県) ◇ちくわのいそべあげ ・1~2年:1コ / 3~6年:2コ	とりにく あぶらあげ ちくわ あおりのり わかめ ぎゅうにゅう	こめこパン こむぎご でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ほうれんそう ねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり にんじん
19	火	ごはん	○	すぶた パンサンスー	りんご	675 21.3		ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ ほうえんそう りんご
20	水	コッペパン チョコクリーム	○	シューマイ ナムル	おこげのはっほうさいスープ(おこげ)	615 27.4	スープにおこげをいれてた べましょう。 ◇シューマイ:2こずつ	ぶたにく イカ とりにく ぎゅうにゅう	パン もちごめ あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ さとう ココア	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ なら もやし
21	木	むぎごはん (セルフカレーライス)	○	チキンカレー かいそうサラダ	トマトオムレツ	692 21.2	ごはんにかレーをかけてた べましょう。	とりにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら マヨネーズ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり とまと
22	金	ごはん	○	栃木市産むぎなっとう きりぼしだいこんのもの	さつまじる	658 24.1	★ふるさとメニュー (むぎなっとう)	むぎなっとう さつまあげ みそ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう さつまいも	きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ
25	月	パインパン	○	モロフライ(ソース) やきそば	わかめスープ	669 28.1		わかめ ぶたにく とうふ モロ ナルト ぎゅうにゅう	パン ごま あぶら やきそば パンこ	たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ
26	火	ごはん (セルフピピンバどん)	○	ピピンバのぐ カラフルちゅうかスープ	あんにんどうふ	688 24.9	ピピンバのぐをごはんにの せてたべましょう。	ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	さとう ゴマ でんぷん はるさめ ごはん あぶら ごまあぶら	にんにく たけのこ にんじん ほうれんそう もやし ピーマン チンゲンサイ しいたけ もも
27	水	コッペパン リンゴジャム	○	とりにくのチーズやき やさしいソテー	コーンポタージュ アーモンドカル	694 31.2		とりにく チーズ ウィナー いわし ぎゅうにゅう	パン あぶら ジャム バター アーモンド さとう でんぷん	にんじん キャベツ もやし ピーマン りんご たまねぎ コーン パセリ
28	木	ごはん ひじきふりかけ	○	とろあじのいちやぼしやき こんぶづけ	とんじる	642 30.4		アジ こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ ひじき だいず	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	はくさい キャベツ にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう

※都合により、献立が変更になる場合があります。