

令和 6年度

3 月分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

栃木市大平学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | おもなざいりょう | | | | | | その他調味料など | 備考 | 小学生 中学生 | |
|-----|-------------------|------------------|----------|--------------------|-----------------------|------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|-------------|----------|
| | | おもに体をつくるものになる食品 | | おもに体の調子を整えるものになる食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| | | 魚・肉・卵・豆 | 乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 米・パン・麺・芋・砂糖 | 油脂・植物油 | | | | |
| 3月 | 【ひな祭り献立】ご飯(ちらし寿司) | | | | | こめ | | | ☆ご飯にちらしすしの具を混ぜて食べましょう | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 727kcal | 872kcal |
| | ちらし寿司の具 | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | かんぴょう しんじけ れんこん 枝豆 | 砂糖 | 油 | しょうゆ 酢 塩 | | 25.2g | 28.6g |
| | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | 青のり | | | 小麦粉 片栗粉 | 油 | | | 19.0g | 19.9g |
| | 花魁のすまし汁 | 豆腐 花魁 | | ほうれん草 | | | | 和風だし しょうゆ 塩 | | 2.6g | 2.8 |
| | ひなあられ | | 昆布 青のり | トマト ほうれん草 パプリカ | | こめ 砂糖 であん粉 | | みりん 塩 | | | |
| 4月 | ココア揚げパン | 大豆 | 脱脂粉乳 乳 | | | パン 水あめ 砂糖 グラニュー糖 | 油 油脂 | 塩 ココアパウダー | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 614kcal | 754kcal | |
| | ボークビーンズ | 大豆 豚肉 | | にんじん トマト | たまねぎ | じゃがいも 砂糖 | 油 | コンソメ ケチャップ 塩 こしょう | 22.0g | 26.4g | |
| | 茎わかめのサラダ | | 茎わかめ | にんじん | 大根 | | | 青じそドレッシング | 22.6g | 26.2g | |
| | | | | | | | | | 2.1g | 2.6g | |
| 5月 | 【中央小リクエスト献立】ご飯 | | | | | こめ | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 683kcal | 825kcal | |
| | 鶏の唐揚げレモンソースがけ | 鶏肉 | | | レモン | 片栗粉 砂糖 | 油 | 塩 酒 しょうゆ 酢 | 23.7g | 26.0g | |
| | 大根とわかめのみそ汁 | みそ | わかめ | | 大根 | | | 和風だし | 20.5g | 22.0g | |
| | フレッシュ苺のパバロア | | 牛乳 | | 生いちご りんご いちご果汁 | 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 粉あめ | | 塩 | 2.2g | 2.6g | |
| | | | | | | | | | | | |
| 6月 | グラタントースト | ベーコン | 牛乳 チーズ | | たまねぎ | パン | バター | ベシャメルルウ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 550kcal | 722kcal | |
| | もやしのカレーソテー | フランクフルト | | ピーマン | もやし | | 油 | コンソメ カレー粉 塩 こしょう | 24.5g | 30.8g | |
| | 海の野菜と卵のスープ | たまご | 寒天 海藻 | にんじん | えのきだけ | 片栗粉 こんにゃく粉 | | 丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ | 23.7g | 28.2g | |
| | | | | | | | | | 3.0g | 3.9g | |
| 7月 | 【卒業祝い献立】赤飯・ごま塩 | 小豆 | | | | もち米 米 であん粉 | 黒ごま | 塩 | ☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 643kcal | 782kcal |
| | メンチカツ | 豚肉 鶏肉 大豆 たん白 大豆粉 | | | たまねぎ | パン粉 であん粉 砂糖 | 油脂 油 | しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース | | 20.7g | 23.6g |
| | ごま醤油和え | | | | キャベツ コーン | | ごま ごま油 | しょうゆ | | 22.1g | 24.7g |
| | 桜のすまし汁 | かまぼこ | | にんじん ほうれん草 | えのきだけ | | | 和風だし しょうゆ 塩 | | 2.4g | 2.6g |
| | シューアイス | たまご 大豆 | 乳 | | | 小麦粉 液糖 砂糖 水あめ | ファットスプレッド ショートニング | 塩 膨張剤 | | | |
| 10月 | 【中央小リクエスト献立】ご飯 | | | | | こめ | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 643kcal | 798kcal | |
| | 和風ソースハンバーグ | 鶏肉 豚肉 大豆 たん白 大豆 | | トマト | たまねぎ にんにく 生姜 | 砂糖 であん粉 | 豚脂 乳不使用 マーガリン | しょうゆ みりん 塩 香辛料 | 21.0g | 24.0g | |
| | やみつきもやし | | | | もやし | | ごま油 | 中華味 塩 | 18.6g | 19.9g | |
| | クリームシチュー | | 牛乳 | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | 油 | 塩 コンソメ ベシャメルルウ こしょう | 1.8g | 2.1g | |
| | | | | | | | | | | | |
| 11月 | 手作りアップルパイ | たまご 大豆 | | | りんご | ぶどう糖果糖液糖 小麦粉 砂糖 | ショートニング バター マーガリン | シナモンパウダー ブランデー 塩 | 中学校は卒業式のため給食はありません | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 553kcal | |
| | パンネのボロネーゼ | 鶏肉 | | にんじん トマト パプリ | たまねぎ | 小麦粉 | 油 | ケチャップ こしょう ウスターソース 塩 コンソメ | | 17.2g | |
| | こんにゃくサラダ | | | | キャベツ 生きゅうり | こんにゃく 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 酢 | | 27.0g | |
| | | | | | | | | | | 2.0g | |
| 12月 | ご飯 | | | | | こめ | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 640kcal | 812kcal | |
| | 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 | 鶏肉 | | | 生姜 たまねぎ | 片栗粉 砂糖 | 油 | 塩 しょうゆ みりん | 24.3g | 29.0g | |
| | キムチ和え | | | 大根 | もやし | | | 塩 キムチの素 しょうゆ | 20.2g | 22.9g | |
| | むらくも汁 | 豆腐 たまご | わかめ | にんじん | えのきだけ | 片栗粉 | | 和風だし しょうゆ 塩 | 2.0g | 2.4g | |

| 日・曜 | 献立名 | おもなざいりょう | | | | | | 備考 | 小学生 | | 中学生 | | |
|---------|---------------------|-----------------|----------|--------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|
| | | おもに体をつくるもとになる食品 | | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | | その他調味料など | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミンA | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | | | | | |
| | | 魚・肉・卵・豆 | 乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 米・パン・麺・芋・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | | |
| 13 木 | (小)ミニ黒コッペパン ㊥黒コッペパン | | | | | パン 黒糖 | | 黒糖フレーバーカラメル | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 618kcal | 793kcal | | |
| | 煮込みうどん | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ しいたけ | 小麦粉 | | 和風だし しょうゆ みりん 塩 | | 20.5g | 26.3g | | |
| | コロッケ | 卵白 大豆 | 乳 | にんじん | たまねぎ コーン グリーンピース | じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 | 油脂 ショートニ ング 油 | 塩 ウスターソース | | 20.7g | 22.8g | | |
| | おかか和え | かつお節 | | 小松菜 | 白菜 | | | しょうゆ | | 3.0g | 3.9g | | |
| 14 金 | 【中央小リクエスト献立】 牛乳 | | | | だけのこ | こめ | | しょうゆ 酒 和風だし | | | | | |
| | 梅入り豚肉の生姜焼き | 豚肉 大豆 | | | 生姜 たまねぎ ねぎ うめ りんご | 砂糖 水あめ 果糖 ぶどう糖液糖 でん粉 | 油 | しょうゆ 酒 酢 | | 23.3g | 27.8g | | |
| | ひじきの煮物 | 油揚げ | ひじき | にんじん | | しらたき 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 和風だし | | 18.3g | 20.6g | | |
| | もやしのみそ汁 | みそ | | 小松菜 | もやし | | | 和風だし | | 3.4g | 4.1g | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 17 月 | ご飯(キーマカレー) | | | | | こめ | | | ☆ご飯にキーマカレーをかけて食べま しょう | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 642kcal | 799kcal | | |
| | キーマカレー | 鶏肉 大豆 | | にんじん トマト | 生姜 にんにく たまねぎ | 砂糖 | 油 | カレー粉 カル・フルク ケチャップ カスターソース こ しょう | | 20.0g | 23.3g | | |
| | オムレツ | 卵 卵黄 卵殻粉 | | | | でん粉 | 油脂 | 塩 みりん | | 22.4g | 24.3g | | |
| | カクテルトマトのイタリアンサラダ | | | 生カクテルトマト パジャル | キャベツ にんにく コーン | 砂糖 | オリーブ油 | 酢 塩 こしょう | | 1.7g | 1.9g | | |
| 18 火 | 手作りアップルパイ | たまご 大豆 | | | りんご | ぶどう糖果糖液糖 小麦粉 砂糖 | ショートニング パ ター マーガリン | シナモンパウダー ブランデー 塩 | 小学校は卒業式のた め給食はありません | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 637kcal | | |
| | パンネのボロネーゼ | 鶏肉 | | にんじん トマト パジャル | たまねぎ | 小麦粉 | 油 | ケチャップ こしょう ウスターソース 塩 コンソメ | | 20.4g | | | |
| | こんにゃくサラダ | | | | キャベツ 生きゅうり | こんにゃく 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 酢 | | 28.6g | | | |
| | 白菜スープ | ベーコン | にんじん | 白菜 | | 春雨 | | 丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ | | 3.3g | | | |
| 19 水 | わかめご飯 | | わかめ | | | こめ 砂糖 | | 塩 | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 591kcal | 728kcal | | |
| | さばの味噌煮 | さば みそ | | | | 砂糖 米粉 | | みりん | ☆骨に臭をつけて食 べましよう | 20.6g | 23.4g | | |
| | 磯香和え | | のり | ほうれん草 | 白菜 | | | しょうゆ みりん | | 18.6g | 19.2g | | |
| | みそけんちん汁 | 豆腐 みそ | | にんじん | 大根 ごぼう | こんにゃく じゃが芋 | 油 | 和風だし しょうゆ | | 2.7g | 3.1g | | |
| 21 金 | ご飯 (鶏そぼろ丼) | | | | | こめ | | | ☆ご飯に鶏そぼろ丼 の具をのせて食べま しょう | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | 544kcal | 697kcal | | |
| | 鶏そぼろ丼の具 | 鶏肉 レバー | | | 生姜 | 砂糖 | 油 | 塩 香辛料 こしょう ローレル しょうゆ 酒 | | 27.8g | 33.3g | | |
| | 昆布漬け | | 昆布 | にんじん | 白菜 | | | 塩 しょうゆ | | 11.1g | 11.9g | | |
| | じゃが芋のみそ汁 | みそ 豆腐 | | | ねぎ | じゃが芋 | | 和風だし | | 2.1g | 2.5g | | |

◆材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆太字の食材は栃木県産、下線太字は栃木市産です。

◆(小)は小学校のみです。㊥は、中学校のみです。

◆こんにゃくは、エネルギーにはありませんが、芋類なので5群に分類しています。

◆調味料等は、記載を省略することがあります。ご心配なことがありましたら、お問い合わせください。

◆パンの原材料は、小麦粉 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。

◆大平学校給食センターでは、フランクフルト、ベーコン及びちくわ、かまぼこ等の魚肉練り製品は、たまご・乳不使用のものを使用しています。マヨネーズもたまご不使用です。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- ・和風だし…かつお節 こんぶ しいたけエキス 砂糖 ぶどう糖 デキストリン 酵母エキスパウダー かつおパウダー 米油
- ・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢 醤油 塩 エキス(ほたて かつお節 オニオン) 梅肉 りんご たん白加水分解物 青じそ 酒精 調味料 酸味料 香辛料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・コンソメ…食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキス ぶどう糖 酵母エキス たん白加水分解物 鶏脂 チキンコンソメ 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 酸味料 豚肉
- ・ベシヤメルルウ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリーミングパウダー チキンエキス 塩 砂糖 ミックスバターの 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ビロリン酸鉄
- ・丸鶏がらスープ…塩 デキストリン チキンエキス 野菜エキス(たまねぎ キャベツ にんじん) 食用油脂 たん白加水分解物 香辛料 肉風味調味パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
- ・ウスターソース…醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 トマト にんじん たまねぎ フルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
- ・中華味…塩 エキス(チキン ポーク 酵母 野菜) 砂糖 食用風味油 デキストリン 香辛料 たんぱく加水分解物 ゼラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆
- ・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごピューレ トマトペースト 魚醤 コーンスターチ かつおエキス 香辛料 調味料 酸味料 増粘多糖類 小麦
- ・カレーフレーク…小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 デキストリン パウダー(さつまいも 酵母エキス 白菜エキス キャベツ オニオン) カラメルI 香辛料

一人一回あたりの
学校給食摂取基準
(大平地区)

○小学校・小中学生…エネルギー: 588kcal たんぱく質: 19.1~29.4g 脂質: 13.1~19.6g 塩分: 2.0g未満

○中学校…エネルギー: 809kcal たんぱく質: 26.3~40.5g 脂質: 18.0~27.0g 塩分: 2.5g未満