

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	おもなさいりょう						備考	小学生	中学生
		おもに体をつくるものになる食品 1群	おもに体の調子を整えるものになる食品 2群	おもにエネルギーのもとになる食品 3群	おもにエネルギーのもとになる食品 4群	その他	その他の調味料など			
3月	【ひな祭りの献立】ご飯(ちらし寿司)					ごめ		☆ご飯にちらしすしの具を混ぜて食べましょう (小) 2本　(大) 2本	727kcal 25.2g 19.0g	872kca 28.6g 19.9g
	牛乳		牛乳							
	ちらし寿司の具	鶏肉 油揚げ	にんじん	かんぴょう しいたけ れんこん 桂豆	砂糖	油	しょうゆ 醋 塩			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり		小麦粉 片栗粉	油				
	花麩のすまし汁	豆腐 花麩		ほうれん草			和風だし しょうゆ 塩			
4月	ひなあられ		昆布 青のり	トマト ほうれん草 バブリカ	ごめ 砂糖 でん粉		みりん 塩		2.6g 2.1g	2.8 2.6g
	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 脂肪	塩 ココアパウダー			
	牛乳		牛乳							
	ポークピーンズ	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			
	墨わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん 大根			青じそドレッシング			
5月	【中央小リクエスト献立】ご飯				ごめ				683kcal 23.7g 20.5g	825kca 26.0g 22.0g
	牛乳		牛乳							
	鶏の唐揚げレモンソースかけ	鶏肉		レモン	片栗粉 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 醋			
	大根とわかめのみぞ汁	みそ	わかめ	大根			和風だし			
	フレッシュ苺のパラロア		牛乳	生いちご りんご いちご 果汁 いちご	砂糖 果糖ぶどう糖液糖 粉あめ		塩			
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	ベシャ梅ルレウ		550kcal 24.5g 23.7g	722kca 30.8g 28.2g
	牛乳		牛乳							
	もやしのカレーソテー	フランクフルト		ビーマン	もやし	油	コンソメ カレー粉 塩 こしょう			
	海の野菜と卵のスープ	たまご	春天 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			
7月	【卒業祝い献立】赤飯・ごま塩	小豆			もち米 米 でん粉	黒ごま	塩	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	643kcal 20.7g 22.1g	782kca 23.6g 24.7g
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆 たん白 大豆粉		たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油脂 油	しょうゆ 塩 こしょう ウスター ソース			
	ごま醤油和え									
	桜のすまし汁	かまぼこ	にんじん ほうれん草	えのきだけ			ごま油			
10月	シューアイス	たまご 大豆	牛乳		小麦粉 液糖 砂糖 水あめ	ファットフレッド ショートニング	塩 膨張剤		2.4g 1.8g	2.6g 2.1g
	【中央小リクエスト献立】ご飯				ごめ					
	牛乳		牛乳							
	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 でん粉 マーガリン	豚脂 乳不使用 マーガリン	しょうゆ みりん 塩 香辛料			
	やみつきもやし						ごま油			
11月	クリームシチュー		牛乳	にんじん たまねぎ	じゃがいも	油	中華味 塩 コンソメ ベシャ 梅ルレウ こしょう		2.0g	3.9g
	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 ーラー マーガリン	シナモンパウダー プランテー 塩			
	牛乳		牛乳							
	パンネのボロネーゼ	鶏肉	にんじん トマト ハジル	たまねぎ	小麦粉	油	ケチャップ ウスターソース 塩 コンソメ			
	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 醋			
12月	ご飯				ごめ			中学校は卒業式のため給食はありません	553kcal 17.2g 27.0g	812kca 29.0g 22.9g
	牛乳		牛乳							
	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			
	キムチ和え									
	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			

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						備考	小学生 小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		おもに体をつくるものとなる食品 1群	おもに体の調子を整えるものとなる食品 2群	おもにエネルギーのもととなる食品 3群	おもにエネルギーのもととなる食品 4群	その他 調味料 など	おもにエネルギーのもととなる食品 5群	おもにエネルギーのもととなる食品 6群	
13	(小)ミニ黒コッペパン ④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							
木	煮込みうどん	鶏肉	にんじん	たまねぎ しいたけ	小麦粉				20.5g 26.3g
	コロッケ	卵白 大豆 乳	にんじん	たまねぎ コーン クリスピース	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				3.0g 3.9g
14	【中央小リクエスト献立】たけのこ はん 茄ご飯				たけのこ	ごめ		しょうゆ 酒 和風だし	
	牛乳	牛乳							614kcal 781kcal
金	梅入り豚肉の生姜焼き	豚肉 大豆		生姜 たまねぎ ねぎ	砂糖 水あめ 果糖ぶどう糖液糖	油		しょうゆ 酒 醋	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	おひ		小松菜	もやし				3.4g 4.1g
17	ご飯(キーマカレー)					ごめ			
	牛乳	牛乳							
月	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 カレーフレーク チップ ウスター・ソース ごしょう		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 バジル	キャベツ コーン にんにく	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう		1.7g 1.9g
18	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 パンランナー バター マーガリン	シナモンパウダー ブランター 塩		
	牛乳	牛乳							637kcal
火	ベンネのポロネーゼ	鶏肉	にんじん トマト バジル	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 醋		28.6g
	白菜スープ	ペーパン	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	わかめご飯		わかめ		ごめ 砂糖		塩		
	牛乳	牛乳							
水	さばの味噌煮	さば みそ				砂糖 米粉		みりん	
	機香和え		のり	ほうれん草 白菜				しょうゆ みりん	
	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 ジャガイモ	こんにゃく ジャガイモ	油	和風だし しょうゆ		2.7g 3.1g
21	ご飯(鶏そぼろ丼)				ごめ				
	牛乳	牛乳							
金	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	おひ 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。(中)は、中学校のみです。

◆こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、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すら、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、ペーパン及びちくわ、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 こんにゃく 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 醬油 塩 エキス(ほたてかつお節 オニオノ) 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 オニオノ 酸味料 豚肉
- ・ベシャメールルウ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 リンゴ パウダー チキンエキス 塩 砂糖 ミックスパウダー 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ピロリン酸鉄
- ・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 肉風味調味料パウダー 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 ブルーン 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 オニオノ) 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・中学校…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