

4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 中学生 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になる食品 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるものになる食品 2群 無機質 ビタミンA 緑黄色野菜	おもにエネルギーのもとになる食品 3群 ビタミンC 炭水化物 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 4群 ビタミンC 脂質 米・パン・穀・芋・砂糖	その他 調味料 など 油・脂・種実			
9 水	ご飯(ビビンバ丼)				ごめ			☆ご飯にビビンバ丼の具をのせて食べましょう 638kcal 809kcal	
	牛乳	牛乳							27.3g 32.6g
	ビビンバ丼の具	豚肉		にんにく 生姜 だけのこ	砂糖	油 ごま油 ごま	みりん しょうゆ		22.1g 25.2g
	ナムル		小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 醤		2.4g 2.8g
10 木	豆腐とえのきのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん えのきだけ	片栗粉		酒 しょうゆ 塩 丸鶏 ガラスープ こしょう		
	コッペパン(ツナサンド)				パン			☆コッペパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう 699kcal 909kcal	
	牛乳	牛乳							25.5g 32.3g
	ツナサンドの具	めばちまぐろ		パセリ たまねぎ		ノンエッグマヨ ネース 油	塩		29.8g 35.7g
11 金	焼きそば	豚肉 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	焼きそばソース ワステーソース 塩		
	だいこんと茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん 大根			青じそドレッシング		2.7g 3.6g
	ご飯(五目ご飯)				ごめ			☆ご飯に五目ご飯の具を混ぜて食べましょう 653kcal 818kcal	
	牛乳	牛乳							23.3g 27.1g
12 木	五目ご飯の具	鶏肉 油揚げ	にんじん	かんぴょう 枝豆	しらたき 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	☆骨に気をつけて食べましょう 21.8g 24.6g	
	あじカツ	あじ 豆乳 すけそうだら			パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油脂 油	塩 しょうゆ 香辛料 魚醤 ウスターソース		2.2g 2.6g
	うすくず汁	豆腐 かまぼこ	にんじん	えのきだけ しめじ ねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		
	ご飯(カレーライス)				ごめ				
14 月	牛乳	牛乳						小学校1年生給食開始 ☆ご飯にカレーをかけて食べましょう 700kcal 872kcal	
	チキンカレー	鶏肉	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	白ワイン カレー粉 ひ ターリーズ カレーブル ック		23.3g 27.4g
	キャベツとワインナーのソテー	ワインナー		キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		18.9g 21.2g
	いちごヨーグルト	ヨーグルト 寒天		いちご	砂糖 でん粉				2.4g 2.8g
15 火	シュガートースト				パン マーガリン(乳不使 用) クラニュー糖				
	牛乳	牛乳							634kcal 823kcal
	ポークピーンズ	大豆 豚肉	にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		23.2g 29.2g
	こんにゃくサラダ		プロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 醤 塩 こしょう		26.0g 31.0g 2.2g 2.9g
16 水	ご飯(お魚丼)				ごめ			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう 612kcal 779kcal	
	牛乳	牛乳							25.2g 30.1g
	お魚丼の具	めばちまぐろ	にんじん	枝豆	しらたき 砂糖	油 ごま	塩 しょうゆ		19.2g 21.7g
	磯香和え	のり	ほうれん草	もやし			しょうゆ みりん		1.9g 2.2g
17 木	豚汁	豚肉 豆腐	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し(がけいり)		
	黒パン				パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル		
	牛乳	牛乳							645kcal 822kcal
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉 大豆たん白	トマト	たまねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	豚脂	ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 塩 しょうゆ 香辛料		26.1g 31.2g
18 金	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ コーン レモン	砂糖	ノンエッグマヨ ネース	塩 こしょう 醤		23.4g 26.4g
	ワンタンスープ	鶏肉	にんじん	しいたけ もやし ねぎ	小麦粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう		2.6g 3.4g
	【入学・進級祝い献立】赤飯 ごま塩	あずき			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 648kcal 817kcal	
	牛乳	牛乳							26.1g 29.9g
	鶏の唐揚げ	鶏肉		生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		21.0g 22.5g
	昆布漬け	昆布	にんじん	キャベツ			しょうゆ 塩		2.0g 2.3g
	桜のすまし汁	豆腐 かまぼこ	ほうれん草	えのきだけ			だしかつお節 しょうゆ 塩		
	おめでとうデザート	豆乳クリーム		いちご	砂糖 水あめ 果 糖ふどう糖液糖				

4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 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	その他	調味料	など		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
21	ご飯				ごめ					
	牛乳	牛乳							643kcal	802kcal
月	麻婆豆腐	鶏肉 豆腐	にんじん	生姜 生姜 にんにく たまねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉 油 ごま油	ケチャップ ショウガ 酒 豆板醤 こしょう 丸鶏ガラスープ			26.0g	30.3g
	肉しうまい	豚肉		たまねぎ 生姜	でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 水あめ	塩 香辛料	(小)2個 (中)2個		18.1g	19.7g
	春雨サラダ		にんじん	キャベツ キャベツ	春雨 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 醋			1.9g	2.2g
22	ご飯				ごめ					
	牛乳	牛乳							614kcal	757kcal
火	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉			砂糖 ごま	酒 ミルク ショウガ			28.8g	32.1g
	プロッコリーのおかあえ	かつお節	プロッコリー	もやし コーン		しょうゆ			19.0g	20.1g
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ	わかめ	にんじん 大根 ねぎ		だし煮干し(カツオブリ)			2.2g	2.6g
23	ご飯(焼肉丼)				ごめ					
	牛乳	牛乳							613kcal	779kcal
水	焼肉丼の具	豚肉	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	しらたき 片栗粉 油 ごま	酒 ショウガ 焼肉のタレ			24.1g	28.8g
	やみつききゅうり			キャベツ 生きゅうり		ごま油 塩 丸鶏ガラスープ			19.6g	22.1g
	トマトと卵のスープ	ペーパン たまご	トマト	たまねぎ コーン	片栗粉	コンソメ 塩 ショウガ こしょう			2.5g	3.0g
24	丸パン(エビカツサンド)				パン					
	牛乳	牛乳							650kcal	780kcal
木	エビカツサンドの具	えび 大豆 大豆たん白			砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 油脂 油	塩 香辛料 ウスターソース			23.2g	26.8g
	イタリアンサラダ		にんじん バジル	キャベツ にんにく 生きゅうり	砂糖 オリーブ油	酢 塩 こしょう			21.2g	25.0g
	ミネストローネ	ペーパン	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃが芋 小麦粉 油	ケチャップ コンソメ 塩			3.0g	3.6g
25	ご飯(鶏そぼろ丼)				ごめ					
	牛乳	牛乳							578kcal	739kcal
金	鶏そぼろ丼の具	鶏肉 レバー		生姜	砂糖 油	塩 こしょう 酒 ローレル ショウガ			30.1g	36.1g
	ごまあえ		小松菜	もやし	砂糖 ごま	しょうゆ			12.7g	13.9g
	みそけんちん汁	豆腐	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃが芋 油	だし煮干し(カツオブリ) ショウガ ショウガ			2.2g	2.6g
28	ご飯(ハヤシライス)				ごめ					
	牛乳	牛乳							645kcal	802kcal
月	ハヤシライス	豚肉	にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 油	コンソメ ハヤシソース 塩 こしょう			19.0g	22.0g
	オムレツ	卵 卵黄 卵殻粉			でん粉 油脂	塩 ミルク			21.3g	22.9g
	きのこサラダ		にんじん	生きゅうり たもぎ茸	砂糖 ごま油	酢 塩 ショウガ			2.7g	3.2g
30	ご飯				ごめ					
	手作りじゃこふりかけ	かつお節 ちりめんじゃこ 昆布			砂糖 ごま	しょうゆ			703kcal	860kcal
水	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 魚肉 大豆たん白	にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖 でん粉 小麦粉 油脂 油	塩 ミルク こしょう	(小)2個 (中)2個		22.3g	26.1g
	肉じゃが	豚肉	にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 しらたき 油	ミルク ショウガ			24.0g	25.2g
									1.9g	2.2g

◆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。

◆こんなにやくは、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できます。ご心配なことありましたら、お問い合わせください。

◆パンの原材料は、小麦粉 イースト 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、ベーコン、ウインナー及び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

- ・丸鶏ガラスープ・塩 テキストリン チキンエキス 食用油脂 野菜エキス(たまねぎ キャベツ にんじん) 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
- ・ノンエッグマヨネーズ … 油脂 酢 塩 砂糖 大豆たんぱく 香辛料 酵母エキス 加工でん粉 調味料
- ・焼きそばソース…トマト たまねぎ りんご にんじん 酢 ぶどう糖果糖波糖 砂糖 塩 でん粉 香辛料 カラメル色素 増粘剤 調味料
- ・ウスターソース…醸造酢 ぶどう糖果糖波糖 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
- ・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ン) 梅肉 にんじん たん白加水分解物 青じそ 酒精 調味料 酸味料 大豆 鶏肉 豚肉 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 テキストリン 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
- ・カレーレン…小麦粉 バーム油 塩 砂糖 カレー粉 チキンエキス にんにく 香辛料 醬油 たん白加水分解物 カラメル色素 アミノ酸 酸味料 大豆 鶏肉
- ・コンソメ…食塩 テキストリン 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 カラメル色素 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 酸味料 鶏肉 豚肉
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
- ・焼肉のタレ…醤油 砂糖 ハチミツ にんにく みそ みりん 香辛料 酸味料 小麦
- ・ハヤシフレーク…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 ブラウンルウ トマトパウダー でん粉 ソース カラメル バブリカラ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆

一人一回あたりのエネルギー: 588kcal たんぱく質: 19.1~29.4g 脂質: 13.1~19.6 塩分: 2.0g 未満
 学校給食摂取基準 小学校中学年…エネルギー: 588kcal たんぱく質: 19.1~29.4g 脂質: 13.1~19.6 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: 18~27g 塩分: 2.5g 未満