

日・曜	献立名	おもなざいりょう			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)	一口メモ	
		おもに血やになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに力や熱のもとになる食品				
		魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう 油脂・種実				
9 火	米粉パン			米粉 小麦粉 さとう	しお イースト	639kcal 28.5g 23.0g 3.1g	1学期の給食がスタートしました。「好ききらいをなくす」「給食当番をいっしょうけんめいやる」「マナーを守って食事をする」など、目標を持って1年間を過ごしましょう。	
	牛乳	牛乳						
	白身魚フライ(ソース)	ほき		パン粉 小麦粉 サラダ油	ソース			
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー とうもろこし		ドレッシング			
	野菜スープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ キャベツ	じゃがいも サラダ油	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
10 水	ごはん			こめ		724kcal 18.6g 22.3g 2.1g	小学校1年生は、今日から給食が始まります。食べたことのないものも出るかもしれませんが、みなさんが元気に勉強したり遊んだりするために必要な食べ物で給食は作られています。一口でも食べるようにしましょう。	
	牛乳	牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ サラダ油			ケチャップ マサラマイルド
	オムレツ	たまご						
	いちごゼリーのフルーツポンチ		みかん パイナップル	いちごゼリー さとう	赤ワイン			
11 木	ごはん			こめ		700kcal 29.1g 21.2g 2.5g	給食の牛乳は、栃木県で飼育された乳牛から採れた乳を使っています。牛乳に入っているカルシウムは、骨や歯を作る大切な飲み物です。	
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	ぶた肉 みそ とうふ	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぷん サラダ油			しょうゆ とうぼんじやん 豆板醤
	えびしゅうまい(2こ)	えび		たまねぎ	しゅうまいのかわ			
	中華あえ		にんじん かきな もやし	さとう ごま油	酢 しょうゆ			
12 金	チョコチップパン	スキムミルク		小麦粉 チョコレート さとう ショートニング	しお イースト	660kcal 27.2g 20.8g 2.9g	給食のパンは、栃木県でとれた小麦粉を30%使って作っています。添加物を使っていないので安心安全のおいしいパンです。がぶりとかじらないで、ちぎって食べるのが、正しいマナーです。	
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ トマトソース	ぶた肉 牛肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さとう サラダ油			ケチャップ ソース しょうゆ
	こぶきいも		パセリ		じゃがいも			しお こしょう
	とうもろこしスープ	たまご	にんじん ほうれんそう	とうもろこし しょうが ねぎ	でんぷん サラダ油	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
15 月	【入学祝いメニュー】赤飯(ごましお)	ささげ		もちこめ ごま	しお	754kcal 29.0g 26.9g 2.8g	今日は、入学、進学を祝って赤飯の献立です。赤飯にごま塩をかけて食べましょう。赤飯が赤い色になるのは、「ささげ」という豆の色がもち米に移るためです。豆もきちんと食べましょう。	
	牛乳	牛乳						
	とりのからあげ	とり肉		にんにく しょうが	でんぷん さとう サラダ油			しょうゆ さけ
	ゆで野菜サラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり				ドレッシング
	とうふのすまし汁	とうふ かつおぶし なた	にんじん こまつな	ねぎ				さけ しょうゆ しお
	お祝いクレープ			クレープ				
16 火	コッペパン	スキムミルク		小麦粉 さとう ショートニング	しお イースト	535kcal 19.3g 20.6g 3.1g	ツナサンドの具はパンにはさんで食べましょう。ポトフは具たくさんさんのスープのような煮こみ料理です。	
	牛乳	牛乳						
	ツナサンドの具	まぐろ	パセリ	たまねぎ				サラダ油 マヨネーズ
	ポトフ	ウィンナー	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			コンソメ しお こしょう
	ほうれんそうのごまドレッシングかけ		ほうれんそう もやし とうもろこし		サラダ油 ごま す しお しょうゆ			
17 水	ごはん			こめ		619kcal 27.1g 16.8g 2.1g	みそビーフンスープは新メニューです。ビーフンは米の粉で作った麺です。	
	牛乳	牛乳						
	さけのマヨネーズ焼き	さけ	パセリ	たまねぎ				マヨネーズ しお こしょう
	かいそうサラダ	海そう	にんじん	だいこん				ドレッシング
	みそビーフンスープ	ぶた肉 みそ	にんじん くら	にんにく もやし キャベツ とうもろこし	ビーフン ごま油	ガラスープ しょうゆ		
18 木	【栃木市産メニュー】					626kcal 26.4g 19.6g 1.9g	ひめきゅうりは栃木市の特産品で、ふつうのきゅうりより小さいけれど、皮がうすくともあまみがあります。スタミナ炒めのぶた肉も栃木市産です。	
	ごはん			こめ				
	牛乳	牛乳						
	ぶた肉のスタミナいため	ぶた肉	くら	しょうが にんにく	さとう サラダ油 ごま			しょうゆ みりん
	キャベツとひめきゅうりのあさづけ	こんぶ	にんじん	キャベツ ひめきゅうり				
	みそ汁	とうふ みそ あぶらあげ にぼし	こまつな	さといも				
19 金	丸パン	スキムミルク		小麦粉 さとう ショートニング	しお イースト	603kcal 21.2g 20.6g 3.0g	丸パンにソースをかけたコロケをはさんで、コロケサンドにして食べましょう。	
	牛乳	牛乳						
	コロケ(ソース)	ぶた肉 たまご			じゃがいも パン粉 サラダ油			ソース
	キャベツのソテー			たまねぎ とうもろこし キャベツ				サラダ油 コンソメ しょうゆ こしょう
	煮こみうどん	とり肉 かつおぶし	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん さとう サラダ油	しょうゆ さけ みりん しお		

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1~32.5g、脂質：14.4~21.7g、塩分：2.0g未満

★こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので、おもに力や熱のもとになる食品に分類しています。

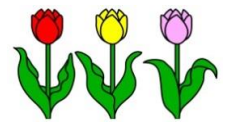
※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆ 太字の食材は栃木市産です。

◆ 下線太字は、寺尾産です。



にゅうがく・進級  
おめでとう!



日・曜	献立名	おもなざいりょう			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)	一口メモ		
		おもに血やになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに力や熱のもとになる食品					
		魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう 油脂・種実					
22 月	ごはん			こめ		587kcal 23.7g 17.8g 2.2g	給食のみそ汁やすまし汁は、にほしやかつぶしてだしをとっています。今日のけんちん汁もかつおぶしてだしをとりました。日本に伝わる和食のうまみを味わいましょう。		
	牛乳	牛乳							
	おさかなどんの臭い	まぐろ	にんじん えだまめ	しらたき さとう サラダ油 ごま	しょうゆ				
	いそかあえ	のり	こまつな ほうれんそう	もやし	しょうゆ みりん				
	とうふのみそ汁	油あげ とうふ みそ	わかめ にぼし	にんじん	ねぎ				
23 火	コッペパン		スキムミルク	小麦粉 さとう ショートニング	しお イースト	665kcal 25.9g 29.2g 3.3g	フランクフルトをパンにはさみ、ケチャップとマスタードをかけて食べましょう。		
	牛乳		牛乳						
	ロングウィンナー (ケチャップ&マスタード)	ウィンナー			ケチャップ からし				
	チンゲンサイのソテー	ベーコン	チンゲンサイ	もやし	サラダ油			コンソメ こしょう しお	
	クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん たまねぎ	じゃがいも ルウ サラダ油			コンソメ こしょう しお	
24 水	ごはん			こめ		660kcal 24.9g 20.5g 2.2g	給食のご飯は、栃木市でとれた「こしひかり」という米を使っています。こしひかりは粘りが強く、あまみとうまみがあって、とてもおいしいお米です。		
	牛乳		牛乳						
	モロのカレーたつたあげ	モロ		しょうが	でん粉 サラダ油			カレー粉 しお さけしょうゆ	
	かんぴょうのサラダ		にんじん	かんぴょう きゅうり とうもろこし レモン				マヨネーズ	しょうゆ こしょう
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	にぼし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			こんにゃく さといも サラダ油	しょうゆ
25 木	ごはん			こめ		678kcal 31.0g 23.0g 2.5g	たけのご飯の臭いをご飯に混ぜて食べましょう。たけのこは、寺尾産のもうそう竹の子でもあります。旬のかおりや歯ごたえを楽しみましょう。		
	牛乳		牛乳						
	たけのご飯の臭い	とり肉 あぶらあげ	さやえんどう	たけのこ	しいたけ			さとう サラダ油	しょうゆ さけ
	魚のごまみそ焼き	みなみかます みそ						ごま	みりん しょうゆ
	かきたま汁	たまご かつおぶし	にんじん にら	うど たまねぎ	でん粉			しお しょうゆ	
26 金	くろパン		スキムミルク	小麦粉 黒さとう ショートニング	しお イースト	657kcal 21.8g 22.7g 3.1g	明日からゴールデンウィークです。長い休みになります。休み中も3食きちんと食べ、牛乳も毎日飲むようにしましょう。		
	牛乳		牛乳						
	ミートボール (2こ)	ぶた肉 とり肉		たまねぎ				オリーブ油	
	こんにゃくサラダ		にんじん	きゅうり キャベツ	こんにゃく			ドレッシング	
	ミネストローネスープ	ベーコン	にんじん パセリ	トマト セロリ たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ			ケチャップ コンソメ しお こしょう	

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1～32.5g、脂質：14.4～21.7g、塩分：2.0g未満  
 ★こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので、おもに力や熱のもとになる食品に分類しています。  
 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆ 太字の食材は栃木市産です。

◆ 下線太字は、寺尾産です。



寺尾学校給食農産物供給会の方が育てた野菜を給食で使用しています。

**今月の寺尾産**

\*「今日の寺尾産」に使用されている農産物のマーク\*

(今月は11種類の野菜を使う予定です。)

※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。

**今月の目標**

身じたくと準備  
後片付けを  
しっかりとしよう

こんなところに  
気をつけよう

ぼうしから  
かみの毛が  
出ないように…

マスクは  
きちんと鼻まで。

手はきれいに  
洗おう。

エプロンほ  
せいけつに!

つめは短く。  
給食用  
のハンカチ。

### 4月から献立表が変わりました!



栃木市の献立表が同じ様式に統一されることになり、寺尾小共同調理場の献立表もリニューアルしました。食材の表記が、料理ごとになり、どの料理にどんな材料や調味料が入っているのかが、わかるようになりました。1ヶ月分の献立表が、表裏と2枚にわたっているため、途中で裏返すこととなります。お手数ですが、よろしくお願いいたします。

また、文部科学省から示されている学校給食の栄養摂取基準が改定になり、エネルギーの基準値が高くなったほか、塩分の摂取量が小学校で2.5gから2g未満、中学校で3gから2.5g未満と変わりました。寺尾学校給食共同調理場でも減塩を心がけ、うす味でもおいしい給食を目指していきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。