



# 学校給食献立予定表 (寺尾小)



寺尾小学校給食共同調理場

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
		おもに血や肉になる食品	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			
7 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	622kcal	新しく令和という時代に代わりました。気持ちをひきしめて生活しましょう。酸かくなるとは細菌などの悪い菌が増えやすくなります。手をよく洗うなど、衛生に気をつけましょう。
	牛乳	牛乳				25.7g	
	きつねうどん	とり肉 かつおぶし 油あげ	にんじん たまねぎ ねぎ	うどん	しょうゆ しお	19.6g	
	ちくわのいそべあげ(2本) 和風サラダ	ちくわ たまご あおのり 海そう	キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 でん粉 サラダ油 ドレッシング		3.7g	
8 水	ごはん			こめ		685kcal	筑前煮のたけのこは、寺尾産の孟宗竹の子ともです。旬のかおりや歯ごたえを楽しみましょう。
	牛乳	牛乳				26.3g	
	白身魚のみそマヨネーズ焼き	ナイルパーチ みそ	たまねぎ		マヨネーズ	21.2g	
	ちくぜん煮	とり肉 かつおぶし	にんじん さやえんどう たけのこ しいたけ ごぼう	こんにゃく さとう	サラダ油 みりん しょうゆ	2.5g	
	すまし汁 抹茶プリン	なると かつおぶし	にんじん こまつな		さけ しょうゆ しお プリン		
9 木	ごはん			こめ		690kcal	ガバオライスは「タイ」という南の国の料理で、ナンプラーという魚から作ったしょうゆを使って、ご飯に混ぜていただきます。
	牛乳	牛乳				27.4g	
	ガバオライスの具 はるさめサラダ	とり肉	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく		ごま油 オイスターソース パプリカ アンパラー しょうゆ こしょう	22.2g	
	わかめスープ	とうふ たまご わかめ	とうもろこし ねぎ	でん粉	ガラスープ しょうゆ しお	4.0g	
10 金	ミルクパン	スキムミルク 牛乳		小麦粉さとう ショートニング	しお イースト	620kcal	焼きそばにかかっている青のりは細長い海そうを乾かして、粉末にしたものです。骨や歯を作るのに必要なマグネシウムという栄養素が多く含まれています。
	牛乳	牛乳				26.1g	
	やきそば	ふた肉	にんじん キャベツ	中華めん	サラダ油 ソース こしょう	22.0g	
	タコナゲット ブロッコリーのサラダ	たこ 白身魚	ブロッコリー カリフラワー		サラダ油 ドレッシング コンソメ しょうゆ しお こしょう	2.5g	
13 月	ごはん			こめ		648kcal	ひじきごはんの具をご飯に混ぜて食べましょう。ひじきは海そうで、骨や歯を作るカルシウムや血の成分になる鉄を多く含む、体に良い食べ物です。
	牛乳	牛乳				28.2g	
	ひじきごはんの具 とり肉のねぎみそ焼き	さつまあげ 油あげ ひじき とり肉 みそ	にんじん えだまめ にんにく しょうが ねぎ	しらたき さとう	サラダ油 しょうゆ みりん	20.2g	
	とうふのすまし汁	とうふ かつおぶし なると	こまつな		しょうゆ しお	2.3g	
14 火	いちご米粉パン	スキムミルク	いちご	こめ粉 小麦粉 さとう ショートニング	しお イースト	730kcal	今日は、米粉パンに栃木市産のいちご「とちおとめ」の果汁が入ったいちご米粉パンです。ほんのりと甘いいちごの香りがします。スパゲッティのトマトも栃木市で採れたものです。
	牛乳	牛乳				29.8g	
	栃木市産トマトとツナのスパゲッティ	まぐろ	トマト パセリ たまねぎ にんにく	さとう	サラダ油 ワイン ケチャップ さとう コンソメ しお こしょう	24.2g	
	じゃがいも入りオムレツ イタリアンサラダ	たまご	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	2.7g	
15 水	ごはん			こめ		615kcal	ごまの中には、体に良い油が入っています。よくかんで食べないとごまの栄養が出ないまま、からだのそとへ排泄してしまいます。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳				23.0g	
	ソースかつ おひたし	ふた肉 かつおぶし	ほうれんそう もやし	パン粉 さとう	サラダ油 ソース ケチャップ みりん	14.9g	
	こんさい 根菜ごま汁	みそ にぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	サラダ油 ごま みりん	2.3g	
16 木	ごはん			こめ		657kcal	給食のカレーは3種類のカレールウや、しょうが、にんにく、ワインなどたくさんの調味料を使って煮込んでいます。カレーはインドが本場ですが、日本のカレーは日本人の口に合うように作られています。
	牛乳	牛乳				19.5g	
	ポークカレー	ふた肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも	サラダ油 ワイン ケチャップ ソース マサラパウダー	14.8g	
	野菜ソテー フルーツヨーグルト	ウインナー	ピーマン にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	サラダ油 みかん パイナップル もも	1.7g	
17 金	ミルクトースト	スキムミルク コンデンスミルク		小麦粉 さとう ショートニング	しお イースト	609kcal	ミルクトーストは、練乳(コンデンスミルク)を食パンに塗って焼いたものです。練乳は、牛乳にさとうを加え濃縮したもので、いちごやかき氷などにかけて使います。
	牛乳	牛乳				25.8g	
	チキンピーズ	とり肉 大豆	にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも	サラダ油 ソース しお ワイン コンソメ ケチャップ	15.8g	
	シーザーサラダ(ドレッシング) ひゅうがなつ 日向夏ゼリー		にんじん ほうれんそう	キャベツ	クルトン ゼリー	ドレッシング	
20 月	ごはん			こめ		682kcal	5月から6月は新しいじゃがいも「新じゃが」がとれる時期です。新じゃがは、皮がやわらかく、こすっただけで皮がむけます。
	牛乳	牛乳				31.3g	
	さけのしお焼き 肉じゃが	さけ ふた肉	にんじん さやえんどう たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	しお しょうゆ 和風だし	17.7g	
	だいこんのみそ汁	油あげ みそ	わかめ にぼし にんじん	だいこん		2.1g	

★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。**



# 学校給食献立予定表 (寺尾小)



寺尾小学校給食共同調理場

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	
		おもに血や肉になる食品		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
火	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	690kcal 26.6g 26.6g 3.4g	丸パンにハンバーグをはさみ、ハンバーガーにして食べましょう。よくばりスープは、たくさんのがスープに入っているのので、よくばりなスープという意味でこの名がつけました。	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグのトマトソース	牛肉 ぶた肉		にんじん たまねぎ		さとう サラダ油	クチャップ ソース しょうゆ			
	野菜のごまドレッシング			もやし キャベツ きゅうり			サラダ油 ごま			
水	ごはん					こめ		582kcal 25.2g 13.0g 2.4g	中華どんの具をご飯に載せて食べましょう。中華どんは、中国料理の八宝菜をご飯に載せたもので、日本人が考えた料理です。野菜やぶた肉、エビやイカなど具がたくさん入っていて栄養たっぷりです。	
	牛乳		牛乳							
	中華どんの具	ぶた肉 あさり えび いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ	キャベツ しょうが	でん粉 サラダ油 ごま油			ガラスープ せけ しょうゆ しお
	きゅうりのキムチ			きゅうり						キムチ しお しょうゆ
木	ごはん					こめ		692kcal 30.8g 22.4g 2.7g	今日のぶた肉は栃木市産です。ぶた肉には、体を作るたんぱく質や疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。	
	牛乳		牛乳							
	栃木市産ぶた肉のスタミナいため	ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	さとう でん粉	サラダ油 ごま			しょうゆ さけ みりん
	あつやきたまご	たまご								みりん しょうゆ
金	ごはん					こめ		598kcal 22.4g 20.8g 3.2g	メンチカツはひき肉や玉ねぎをこねて、たまごやパン粉をつけ、油で揚げたものです。「メンチ」という言葉は、ひき肉を指す「ミンチ」のことで、もともとは「ミンチカツ」だったようです。	
	牛乳		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			
	チョコクリーム					チョコレート				
	メンチカツ(ソース)	とり肉 ぶた肉		たまねぎ		パン粉 サラダ油	ソース			
火	ごはん					こめ		613kcal 24.0g 21.2g 3.3g	ミートサンドの具をパンにはさんで食べましょう。今日はこんにやくの日です。栃木県は、おとなりの群馬県に次いで、全国で2番目にこんにやくが作られているそうです。	
	牛乳		牛乳							
	ミートサンドの具	ぶた肉		にんじん トマト たまねぎ		さとう パン粉	サラダ油 マーガリン			クチャップ しお コンソメ ワイン しょうゆ
	こんにやくサラダ			ブロッコリー キャベツ		こんにやく さとう	ドレッシング			
水	ごはん					こめ		642kcal 25.0g 19.3g 2.3g	かつおは新緑のころとれる「初がつお」と紅葉の季節にとれる「戻りがつお」と旬が2回あります。かつおは青魚のなかでも、脂肪が少なく質のよいたんぱく質を多く含んでいます。	
	牛乳		牛乳							
	かつおのゆずみぞれ煮	かつお		だいこん ゆず						しょうゆ
	きんぴら	ぶた肉		にんじん ごぼう		こんにやく さとう	サラダ油 ごま			しょうゆ みりん
木	ごはん					こめ		652kcal 25.5g 18.5g 2.4g	とり肉のレモンソースは、でん粉をつけて揚げたとり肉に、レモン汁としょうゆ、さとうで作ったたれをかけたものです。レモンのすっぱさは食欲のないときや疲れているときに元気にしてくれます。	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のレモンソース	とり肉		レモン		でん粉 さとう	サラダ油			さけ しお しょうゆ
	いそかあえ	のり		ほうれんそう	キャベツ					しょうゆ みりん
金	ごはん					こめ		704kcal 26.0g 28.9g 3.0g	フルーツクリームをパンにはさんで、クリームサンドにして食べましょう。スープに入った肉団子は、ねぎやしょうがの入ったとりのひき肉をこねて丸めて作ったものです。	
	牛乳		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			
	フルーツクリーム		生クリーム		みかん パイナップル もも	さとう				
	チンゲンサイとえびのソテー	えび		チンゲンサイ	もやし キャベツ とうもろこし		サラダ油			コンソメ しょうゆ しお



## 運動会の振替日のため給食はありません

★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

★こんにやくは、エネルギーにはなりません、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



今月の目標

衛生に気をつけよう

