

学校給食献立予定表 (寺尾小)



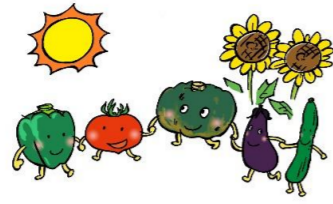
寺尾小学校給食共同調理場

Main table with columns for Day, Dish Name, Ingredients, Energy/Protein/Fat/Salt, and Notes. Includes rows for Monday through Thursday.

★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。

今月の目標 → 食事マナーを守りましょう



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				
12 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	763kcal 30.5g 32.7g 4.0g	モロヘイヤはエジプト生まれで、「王様の野菜」という意味があります。どんな薬でも治らなかった王様の病気が、モロヘイヤを食べたら治ったという言い伝えがあります。夏バテに効果がある野菜です。	
	牛乳		牛乳								
	白身魚フライ(ソース)	ほき				パン粉	サラダ油	ソース			
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ	ズッキーニ		サラダ油			コンソメ しお こしょう
	モロヘイヤのスープ	たまご		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ						コンソメ しお こしょう
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	701kcal 29.0g 28.8g 2.8g	タンドリーチキンはとり肉をヨーグルトや香辛料で漬け込んで焼いたインド料理です。ジャーマンポテトのジャーマンはドイツ風という意味です。料理でいろいろ南国へ旅ができますね。	
	はちみつ&マーガリン					はちみつ	マーガリン				
	牛乳		牛乳					ケチャップ からし			
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく	しょうが		サラダ油			ソース ケチャップ カレー粉
	ジャーマンポテト	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ	にんにく	じゃがいも さとう	マーガリン サラダ油			コンソメ こしょう しお
トマトとたまごのスープ	たまご		トマト	にんじん たまねぎ		でん粉		コンソメ こしょう しお			
17 水	ごはん							こめ	704kcal 26.9g 23.1g 2.1g	ひじきご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。今日はカミカミメニューです。いわしのかは焼きも骨ごと食べられるので、よくかんで食べましょう。	
	牛乳		牛乳								
	ひじきごはんの具	油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん		しらたき さとう	サラダ油	みりん さけ しょうゆ			
	いわしのかは焼き	いわし				でん粉 さとう	サラダ油	しょうゆ みりん			
18 木	ごはん							こめ	650kcal 23.0g 20.0g 2.9g	さっぱりレモンのねぎしお炒めは、新メニューです。栃木市産の豚ロース肉を野菜といっしょにいため、塩コショウ、レモン果汁で味をつけました。夏向けの一品です。	
	牛乳		牛乳								
	さっぱりレモンのねぎしお炒め	ぶた肉	とり肉	にんじん キャベツ ねぎ にんにく レモン		さとう	ごま油	ごま			しお さけ
	中華あえ			にら	にんじん きゅうり		さとう	はるさめ			ごま
とうもろこしのスープ	たまご		チンゲンサイ	しょうが	とうもろこし	でん粉	サラダ油	しょうゆ しお			
19 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	627kcal 18.4g 22.9g 2.4g	明日から夏休みです。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。夏バテに気をつけて元気に2学期を迎えましょう。	
	牛乳		牛乳								
	冷やしうどん(めんつゆ)					うどん		めんつゆ			
	かきあげ			にんじん		小麦粉	サラダ油				
	細切り野菜のごまあえ	みそ		さやいんげん にんじん	きゅうり	じゃがいも	さとう	ごま			しょうゆ
デザート											

★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14種類の野菜を使う予定です。)

コマつな

にんじん

きゅうり

ほうれんそう

ズッキーニ

なす

さやいんげん

にら

ねぎ

ブロッコリー

たまねぎ

ピーマン

にんにく

じゃがいも

※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

こんなところに
気をつけよう

食事マナーを守りましょう

片手で
食べる

つばを
とばす

いぬぐい

ひじきつく

夏を元気に過ごそう!

夏バてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる

栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏バての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる

暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない

おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏バての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。