

Table with columns: 日・曜, 献立名, おもなざいりょう (subdivided into food types), 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. Rows include meals like ごはん, ミルクパン, さげフライ, etc.

★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 楽しく食事をしよう

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				
17 火	丸パン			パン		693kcal 25.5g 25.1g 3.2g	丸パンにコロケをはさみ、コロケパンにして食べましょう。よくばりスープは、たくさんの鼻がスープに入っているの、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						
	栃木市産ぶた肉のコロケ	ぶた肉		じゃがいも パン粉 サラダ油	しお こしょう			
	ゆで野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン		ドレッシング			
18 水	ごはん			こめ		591kcal 26.7g 13.7g 2.1g	こんぶの産地はおもに北海道で、「日高こんぶ」や「利尻こんぶ」が有名です。グルタミン酸といううまみ成分を多く含み、和食の「だし」に使用するほか佃煮や煮もの物にも使われます。	
	牛乳	牛乳						
	とり肉のねぎみそ焼き	とり肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ		みりん しょうゆ			
	きりこんぶの煮物	さつまあげ 油あげ こんぶ	にんじん さやいんげん	しらたき さとう	サラダ油			みりん しょうゆ
19 木	ごはん			こめ		625kcal 24.1g 14.8g 2.3g	【カミカミメニュー】今日のふりかけは、じゃこやかかつおぶし、ごま、こんぶなどをさとうとしょうゆで甘辛く炒り煮した手作りのふりかけです。どれもカルシウムや鉄がたっぷりの骨を作るメニューです。	
	牛乳	牛乳						
	手づくりじゃこふりかけ	かつおぶし ころなご こんぶ		さとう ごま	みりん しょうゆ			
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ	さとう しらたき じゃがいも	サラダ油			みりん しょうゆ
20 金	ごはん			こめ		617kcal 25.2g 21.3g 2.6g	コッペパンにミートソースの具をはさみミートサンドにして食べましょう。ミートソースはぶたのひき肉とたまねぎのみじん切りを炒め、トマトソースで味をつけたものです。	
	牛乳	牛乳						
	ミートサンドの具	ぶた肉	にんじん たまねぎ	パン粉 さとう	サラダ油 マーガリン			ケチャップ しお コンソメ ワイン こしょう
	和風サラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり		ドレッシング			
24 火	あげパン			パン さとう ココア サラダ油		690kcal 23.4g 24.7g 2.3g	あげパンを始めて作ったには東京のとある学校の給食調理員さんでした。欠席した児童にパンを届けるため、時間がたつて固くなってしまったパンを油で揚げてさとうをまぶしたのが始まりだそうです。	
	牛乳	牛乳						
	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 さとう	ソース しお ワイン コンソメ ケチャップ			
	ヘルシーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	こんにゃく	ドレッシング			
25 水	ごはん			こめ		622kcal 26.2g 18.5g 3.1g	ぶたキムチどんをごはんのにせて食べましょう。キムチはおとなりの韓国という国に昔から伝わるピリッと辛い漬物です。今日ははくさいのキムチをぶた肉や野菜といっしょに炒めました。	
	牛乳	牛乳						
	ぶた肉のキムチどん	ぶた肉	にんじん はくさい にんにく	でん粉	サラダ油 ごま油			しょうゆ しお こしょう
	ナムル		にんじん だいこん きゅうり にんにく		ごま油			す からし しょうゆ
26 木	ごはん			こめ		641kcal 23.2g 18.6g 2.4g	和風ハンバーグにはだいこんおろして作ったたれがかかっています。だいこんにはアミラーゼという酵素が入っていて消化を助けてくれます。	
	牛乳	牛乳						
	和風ハンバーグ	ぶた肉 とり肉	だいこん ねぎ レモン りんご	でん粉	サラダ油			しょうゆ みりん 和風だし
	コーンのサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
27 金	バターロール			パン マーガリン		614kcal 20.2g 24.6g 2.7g	タンメンは、キャベツやもやしなどの炒めた野菜の具をのせたラーメンのことで。中華料理のようですが、日本で作られ関東地方で広がった料理です。野菜がたくさん食べられて栄養満点ですね。	
	牛乳	牛乳						
	タンメン	なると	にんじん にら キャベツ きくらげ とうもろこし ねぎ	中華めん				タンメンスープ
	シヤモフリッター2本(1・2年1本)	ししゃも たまご のり		小麦粉	サラダ油			
30 月	ごはん			こめ		733kcal 26.0g 25.1g 2.0g	ごもごはんの具をごはんに混ぜて食べましょう。具として使われているしいたけには、ビタミンDという栄養素があり、カルシウムの吸収を助け、骨をしようぶにしてくれます。	
	牛乳	牛乳						
	五目ごはんの具	油あげ	にんじん しいたけ ごぼう かんぴょう	さつまいも さとう	サラダ			しょうゆ みりん 和風だし
	さばのみそに	さば みそ						
かきたま汁	たまご かつおぶし	にら たまねぎ	でん粉		さけ しお しょうゆ			

★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、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

今月は13種類の野菜を使う予定です。

にら ねぎ さやいんげん にんにく きゅうり

じゃがいも なす さつまいも かぼちゃ

今月の目標

楽しく食事をしよう

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			
		トマト	ピーマン	オクラ	たまねぎ		

※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。