



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				
		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			
8 水	ごはん					ごはん	722kcal 32.8g 21.5g 1.6g	あけましておめでとうございます。今日は正月料理です。お雑煮は、かつおぶしのだし汁にしょうゆ味の関東風です。黒豆は、「まめに暮らせるように」と願いをこめておせち料理に入れる縁起のよい一品です。伝統の和食を引き継いでいきたいですね。
	牛乳	牛乳						
	さわらのてり焼き	さわら			さとう しょうゆ	しょうゆ みりん		
	そうじ	かつおぶし とり肉	にんじん ごまつな	だいこん しめじ ねぎ	もち	しお しょうゆ さけ		
	黒豆	黒豆			さとう	しょうゆ		
9 木	ごはん					ごはん	706kcal 18.5g 22.3g 2.1g	わたしたちがいつも食べているみかんは温州みかんと言います。中国から入ってきた「小みかん」という品種が、鹿児島県で突然変異により種無しに変わったことで生まれました。ビタミンCが多く含まれ、かぜを予防してくれます。
	牛乳	牛乳						
	チキンカレー	とり肉	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース	しょうが	じゃがいも カレールー	サラダ油 ワイン ケチャップ ソース		
	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ こしょう		
	みかん		みかん					
10 金	ごはん					ごはん	723kcal 26.5g 26.7g 2.6g	かぜを予防するには、温かいものを飲んだり食べたりして、体を冷やさないことが大切です。とくに朝ごはんをしっかり食べて、体温をあげ、元気に1日をスタートさせましょう。
	牛乳	牛乳						
	スパゲッティナポリタン	ハム ソーセージ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ		スパゲティ サラダ油	しお こしょう		
	はくさいスープ		にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい		コンソメ しょうゆ		
	タコナゲット(2こ)	たこ 白身魚			小麦粉 サラダ油			
14 火	ごはん					ごはん	712kcal 24.8g 24.3g 2.1g	コッペパンにフルーツクリームをはさんで食べましょう。ほうれんそうなどの色の濃い野菜は油といっしょに調理をすると、栄養を体の中に取り込みやすくなります。今日はほうれんそうとキャベツを油でいためた「ほうれんそうのソテー」です。
	牛乳	生クリーム	みかん もも パイナップル いちご					
	コッペパン				パン			
	フルーツクリーム							
	ほうれんそうのソテー		ほうれんそう	しめじ キャベツ	マーガリン	しお こしょう しょうゆ		
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	にんじん トマト パセリ たまねぎ	しょうが	じゃがいも さとう サラダ油	コンソメ ケチャップ こしょう しお		
15 水	ごはん					パン	553kcal 32.0g 12.3g 2.3g	こんぶは北海道などの冷たい海でとれる海藻です。乾燥させたものを水につけたり、煮出したりすると「グルタミン酸」という旨み成分が出て、和食をおいしくしてくれます。今日はこんぶを細く切り、野菜とあえたこんぶづけです。
	牛乳	牛乳						
	和風ハンバーグ	ぶた肉 牛肉		だいこん りんご レモン	でん粉	しょうゆ 和風だし みりん		
	こんぶづけ	こんぶ	にんじん	はくさい		しお		
	いなか汁	とうふ みそ にぼし	にんじん ごまつな	かんぴょう ごぼう	さといも こんにやく			
16 木	ごはん					ごはん	598kcal 32.7g 17.7g 2.6g	牛乳を飲みましょう！ 暑くなると冷たい牛乳が飲みづらくなって残してしまいがちです。牛乳を飲むときは少しずつ口にのべてかむようにして飲みましょう。
	牛乳	牛乳						
	焼肉どんの具	ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが		しらたき サラダ油 ごま	しょうゆ さけ		
	にらのナムル		にら にんじん	はくさい		ごま油 しょうゆ		
	わかめスープ	とうふ なたと わかめ	ねぎ		でん粉 サラダ油	しょうゆ しお こしょう		
17 金	ごはん					ごはん	673kcal 25.8g 27.5g 2.4g	きなこは炒った大豆をすりつぶしたもので、とても栄養価の高い食べ物です。もちにからめたり、温めた牛乳に溶かしたりと手軽に食べられるため、健康食品としても人気があります。食物せんいやビタミンを多く含んでいます。
	牛乳	牛乳						
	肉団子スープ	とり肉	にんじん くら しょうが	しめじ ねぎ	パン粉 はるさめ	しょうゆ 中華スープ こしょう		
	野菜のごまドレッシング		ほうれんそう	もやし とうもろこし		ごま サラダ油 す しお		
20 月	ごはん					ごはん	618kcal 24.6g 15.2g 3.6g	納豆はゆでた大豆に納豆菌を加えて作ります。発酵食品なので、腸の働きをよくし、生活習慣病を防ぐ働きがあります。昔の人の知恵が生み出した食品です。
	牛乳	牛乳						
	だいこんとぶた肉の煮こみ	ぶた肉 にぼし こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ねぎ	こんにやく さとう サラダ油	みりん しょうゆ		
	栃木市産大豆のなっとう	なっとう				たれ からし		
	みそ汁	みそ にぼし わかめ	たまねぎ	しょうが				
21 火	ごはん					ごはん	733kcal 26.2g 27.5g 2.4g	丸パンにハムカツをはさみ、ソースをかけて食べましょう。ハムはよく食べる食品ですが、どうやって作るか知っていますか？ハムはぶた肉のかたまりを塩漬けにして数日置き、ゆでたり、煙をいぶしたりして作ります。とても手間がかかる食品です。
	牛乳	牛乳						
	丸パン				パン			
	ハムカツ(ソース)	ハム			パン粉 小麦粉 サラダ油	ソース		
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	しょうが	じゃがいも ルウ サラダ油	しお こしょう		
	和風サラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング		

★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

かんしゃ

感謝して食べよう



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	
22 水	ごはん					ごはん		601kcal 22.4g 16.8g 2.4g	さんらーたん、ちゅうりょうり、酸辣湯は、中華料理のスープのひとつです。酢の酸味とどうがらしやししょうの辛みと香りをきかせた、コクがありとても人気のあるスープで、1年中食べられています。		
	牛乳		牛乳								
	えびしゅうまい(2こ)	えび たら		たまねぎ		しゅうまいの皮					
	サンラータン	ぶた肉 たまご	にほし こんぶ	にんじん	たけのこ きぬさや	しょうが	でん粉 ごま油 ラー油			中華スープ しょうゆ しお す	
	中華あえ			にんじん	ほうれんそう	もやし	さとう ごま ごま油			しょうゆ	
23 木	ごはん					ごはん		694kcal 20.4g 17.9g 1.8g	すぶた、ちゅうりょうり、豚は、中華料理のひとつですが、から、りょうり、豚、しせんちほう、辛い料理の多い四川地方ではなく、かんぽう、東地方で生まれました。あまから、あじ、甜辛い味つけ、すに酢をきかせた料理で、ぶたのからあげが入っていて、日本でも人気があります。		
	牛乳		牛乳								
	すぶた	ぶた肉		にんじん	しょうが	たけのこ たまねぎ	でん粉 さとう サラダ油			さけ しょうゆ クチャップ す	
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ	はるさめ			中華スープ しょうゆ しお	
	杏仁豆腐			みかん	パイン	もも	杏仁豆腐 さとう				
24 金	コッペパン					パン		639kcal 23.9g 22.9g 3.3g	はじ、初めてカレーうどんを作ったのは、とうきょう、東京のお蕎麦屋さんだといわれています。かつお節でとったうどんのつゆ、すに、カレーがよく合うことから、日本じんの好みに合ったメニューとしてとても人気があったようです。		
	はちみつ&マーガリン					はちみつ マーガリン					
	牛乳		牛乳								
	カレーうどん	ぶた肉		にんじん	ねぎ	たまねぎ	うどん カレー粉 カレールー			サラダ油 しょうゆ	
	たまご焼き	たまご									
27 月	ごはん					こめ		607kcal 43.9g 16.9g 1.6g	こんしゅう、今週は給食週間です。給食のよいところについて考えてみましょう。そして今日はおにぎり給食です。おにぎりは自分で握ってみましょう。ビニール袋にご飯を入れて、丸や三角に握ります。塩をかけ、のりで巻いて食べましょう。		
	のり 塩		のり								
	牛乳		牛乳								
	さけの塩焼き	さけ									
	みそけんちん汁	みそ とうふ	にほし	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ			さといも こんにやく サラダ油	
28 火	ごはん					こめ		617kcal 20.7g 23.5g 2.5g	ピロシキは、ロシアの伝統的な家庭料理です。小麦粉で作った皮で魚、肉、野菜などのいろいろな具を包み、オーブンで焼くか油で揚げたものを言います。日本のカレーパンに似ていますね。		
	牛乳		牛乳								
	ポトフ	ミニウインナーソーセージ		にんじん	パセリ	キャベツ	たまねぎ			じゃがいも	コンソメ しお こしょう
	こまつなのソテー			こまつな	チンゲンサイ	とうもろこし					ワイン しお こしょう
	ピロシキ	ぶた肉 たまご			りんご		小麦粉			ごま サラダ油	
29 水	ごはん					ごはん		688kcal 25.5g 18.1g 2.4g	牛乳を飲みましょう！ 暑くなると冷たい牛乳が飲みづらくなって残してしまいがちです。牛乳を飲むときは少しずつ口にのりかむようにして飲みましょう。		
	ガパオライスの具	ぶた肉		ピーマン	にんじん	たまねぎ	にんにく			さとう ごま油	オイスターソース ナンプラー しょうゆ みりん こしょう
	牛乳		牛乳								
	ワンタンスープ	なると		にんじん	にら	もやし	ねぎ			ワンタン	中華スープ しょうゆ しお
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん	パイン	もも				
30 木	ごはん					ごはん		654kcal 25.6g 19.4g 2.2g	今日は寺尾小 6年生の石川花恋さん、山理愛さん、寺内寿穂さんが考えてくれたリクエスト献立です。テーマは「みんなにこにこメニュー」です。魚のマヨネーズ焼きはとても人気がありますね。茶葉のフランスもよく、みんなにこにこ食べてください。		
	牛乳		牛乳								
	さかなのマヨネーズ焼き	ほき	チーズ 牛乳		たまねぎ		パン粉			マヨネーズ	ワイン しお こしょう
	にらたま汁	たまご かつおぶし		にんじん	にら	たまねぎ				ドレッシング	しょうゆ
	キムチあえ			にんじん	だいこん	はくさい				キムチのもと	
31 金	ごはん					ごはん		645kcal 23.8g 24.5g 2.6g	やきそばをコッペパンにはさんで、焼きそばをパンにして食べましょう。焼きそばを炒めている油は、少しの量でたくさんのエネルギーを出します。寒いときに油で調理したものを食べると体があたたまります。		
	牛乳		牛乳								
	やきそば	ぶた肉	あおのり	にんじん	キャベツ	たまねぎ	中華めん			サラダ油	中華スープ ソース こしょう
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー	とうもろこし				サラダ油 ごま	しお す
	トマトオムレツ	たまご		トマト							

★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。

1月27日~31日は学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校で始まりました。弁当を持ってこられることのできない子供たちのために、この小学校を立てたお坊さんが、おにぎりとおかずの昼食を与えたのが始まりといわれています。現在はの学校給食は、食について学ぶ時間として位置づけられています。この機会にもう一度給食の良さについて考えてみましょう。

給食最初のメニュー

今月の目標
かんしゃ
感謝して食べよう

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

今日は15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。