



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						おもな調味料など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ		
		おもにからだを作るものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海苔	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						米粉パン		595kcal 23.9g 25.8g 2.5g	1学期の給食がスタートしました。風邪やウイルスなどの病気に負けないような、しょうぶからだをつくることを目標に、1年間がんばりましょう。		
	牛乳	牛乳										
	チキンナゲット(2こ)(ケチャップ)	とり肉 大豆	乳 脱脂粉乳		とうもろこし		小麦粉 でん粉 油	しお コンソメ しょうゆ ケチャップ				
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		こんにゃく	ドレッシング				
10 水	コーンポタージュ		牛乳 生クリーム		パセリ	とうもろこし たまねぎ	ルウ	サラダ油	しお こしょう	678kcal 18.6g 18.9g 2.2g	1ねんせいのみなさんは、きょうから給食がはじまります。食べたことのないものが出ることもあります。給食はみなさんが元気に大きくなるためにひつような食べものでできています。ひとくちでも食べてみましょう。	
	ごはん						こめ					
	牛乳		牛乳									
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも カレールウ	サラダ油	ワイン ソース			
11 木	キャベツとウィンナーのソテー					ウィンナーソーセージ		キャベツ とうもろこし	コンソメ しお こしょう	631kcal 21.2g 21.0g 2.5g	給食のご飯は、栃木市でとれた「こしひかり」という米です。こしひかりは粘りが強く、甘みがありとてもおいしいお米です。	
	フルーツポンチ				みかん もも いちご果汁		ゼリー さとう	ワイン				
	ごはん						こめ					
	牛乳		牛乳									
12 金	照り焼きハンバーグ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ		さとう でん粉 ラード	しょうゆ みりん さけ しお	553kcal 22.1g 14.9g 2.1g	給食の前にきちんと手を洗いましたか？きれいに洗った手はきれいなハンカチでふいていますか。家から持ってくるハンカチやテーブルクロスは、清潔なものを用意しましょう。		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁		さとう	マヨネーズ			しお こしょう	
	はるさめスープ	とり肉 とうふ みそ にぼし		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		はるさめ				しお こしょう とうからスープ	
	ごはん						こめ					
15 月	おさかなどんのく				さやいんげん		しらたき さとう	サラダ油 ごま	しょうゆ	754kcal 30.0g 26.2g 2.2g	今日は、入学、進学を祝った赤飯の献立です。おめでとうという気持ちを込めて味わいましょう。	
	牛乳		牛乳									
	かきなのおひたし			かき菜	にんじん	キャベツ			しょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	みそ		にぼし	にんじん さやえんどう	たまねぎ			しょうゆ			
	赤飯(ごましお)	小豆					もちこめ コーンスターチ	ごま	しお			
16 火	とりのからあげ	とり肉			にんにく しょうが		でん粉	サラダ油	しょうゆ さけ	706kcal 28.7g 25.6g 2.7g	丸パンにスライスチーズをはさみ、チーズサンドにして食べましょう。給食のパンは、栃木県でとれた小麦粉を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。	
	牛乳		牛乳									
	スパグッティミートソース	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ		スパグッティ	サラダ油	ソース ケチャップ しお こしょう			
	ゆで野菜サラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		さとう	サラダ油			す しお こしょう
	ごはん							こめ				
17 水	牛乳		牛乳							667kcal 25.4g 22.1g 2.3g	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。	
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく		さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	しょうゆ さけ こしょう トウバンジャン トウガラシ			
	あげぎょうざ(2こ)	とり肉			キャベツ	にんにく しょうが	じゃがいも さとう	小麦粉 でん粉	しょうゆ しお こしょう			
	中華あえ			にんじん	キャベツ	もやし		さとう	ごま ごま油			しょうゆ す
18 木	ごはん							こめ		600kcal 27.2g 26.2g 2.0g	今日は栃木市産のぶた肉を使ったぶた肉のしょうが焼きです。ぶた肉に含まれるビタミンB1(ビーツ)という栄養素には疲れを直してくれる働きがあります。	
	牛乳		牛乳									
	栃木市産ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが たまねぎ		さとう	サラダ油	しょうゆ さけ			
	うどのごまあえ			にんじん	ほうれんそう	うど		さとう	ごま			しょうゆ
19 金	だいこんと油あげのみそ汁	油あげ みそ		にぼし		だいこん	ねぎ			654kcal 20.2g 26.2g 2.0g	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。グリーンアスパラガスは、4月から6月くらいが旬の野菜です。疲労回復によく効きます。	
	コッペパン							パン				
	牛乳		生クリーム 牛乳		みかん もも		さとう					
	ポトフ	ウィンナーソーセージ		にんじん	ブロッコリー	たまねぎ			しお こしょう コンソメ			
19 金	キャベツとアスパラガスのソテー				アスパラガス	キャベツ			しお こしょう コンソメ			

★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、おもにエネルギーのもとになる食品に分類しています。

★学校給食用のパンは、「小麦粉」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。

※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。

こんげつ
今月の目標

み
身じたくと準備
あと片付けをしっかりとしよう



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				おもな調味料など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ		
		おもにからだを作るものとなる食品		おもに体の調子をととのえるものとなる食品						
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海苔	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		597kcal 24.8g 18.1g 2.1g	ふた汁は鹿児島県の「さつまいも汁」が各地に伝わっていき、につれ「ふた汁」と名前が変わっていったようです。「とん汁」「スキージ」など地域によって呼び方が変わります。	
	牛乳		牛乳							
	とりの照り焼き	とり肉				さとう	しょうゆ みりん			
	和風サラダ			たまねぎ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
23 火	ピザドック	ウインナーソーセージ	チーズ		たまねぎ	パン	サラダ油	コショウ	660kcal 25.6g 31.6g 2.6g	今日はフランクフルトソーセージではなく、ウインナーソーセージのピザドックです。昔は、ウインナーは羊、フランクフルトは豚の腸につめていましたが、今は長さで区別しています。
	牛乳		牛乳							
	フレンチポテト					じゃがいも	サラダ油	しお こしょう		
	たまごのスープ	とり肉 たまご		にんじん さやえんどう	キャベツ		オリーブ油	しお こしょう コンソメ		
24 水	ごはん					こめ			620kcal 23.2g 16.7g 2.4g	食べる直前に作るつけ物のことを、「そくせきづけ」といいます。キャベツやはくさい、きゅうりなどが、やわらかくて味が染みやすく、そくせきづけに向いています。
	牛乳		牛乳							
	こうやどうふ入り肉じゃが	こうやどうふ ふた肉	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダ油	しょうゆ みりん		
	そくせきづけ			にんじん	キャベツ			しお		
25 木	ごはん					こめ			601kcal 28.6g 17.5g 2.1g	今日は、たけのこご飯の具です。ご飯に混ぜて食べましょう。たけのこは、寺尾産の妄想竹の子もです。旬のかおりや歯ごたえを楽しみましょう。
	牛乳		牛乳							
	さかなの西京焼き	バス	みそ					さけ みりん しょうゆ		
	うすくず汁	かつおぶし とうふ	かまぼこ わかめ	にんじん	えのきだけ しめじ	おで	でん粉	しょうゆ しお		
26 金	ごはん					こめ			603kcal 13.4g 21.7g 2.9g	今日のシモンちゃんゼリーは、JAしもつけから無償でいただいたものです。栃木市産のいちご果汁が入っています。
	牛乳		牛乳							
	モロのたつたあげ	モロ			しょうが	でん粉	サラダ油	さけ しょうゆ		
	いそかあえ		のり	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			しょうゆ		
	にらたま汁	かつおぶし たまご		こまつな おで	だいこん					
シモンちゃんいちごゼリー				いちご果汁		さとう				
30 火	ココアトースト					パン	さとう	マーガリン ココア	612kcal 19.4g 21.7g 2.9g	ミネストローネは、イタリア料理の実だくさんのスープです。トマト・にんじん・たまねぎなどの野菜のほか、菜・パスタなどを加えることもあります。
	牛乳		牛乳							
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	さとう	マカロニ じゃがいも	ケチャップ コンソメ しお		
	だいこんとわかめのサラダ		わかめ		だいこん			ドレッシング ごま		
ヨーグルト		ヨーグルト								

★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、おもにエネルギーのもとになる食品に分類しています。

★学校給食用のパンは、「小麦粉」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。

※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。

主食(米飯・パン)の実施回数について

ご飯の日は、週3.5回となっています
 ◎パンの日 毎週火曜日、第1・第3・第5金曜日
 ◎ご飯の日 毎週月曜日、水曜日、木曜日 第2・第4金曜日

主食(米飯・パン)の量について

学年	ご飯(精米量)	パン(小麦粉量)	味噌・肉・卵・豆
1年	50g	40g	30g
2年	60g		
3年	70g	50g	40g
4年	80g		
5年	90g	60g	50g
6年	100g		
中学校	110g	80g	65g

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

今月の寺尾産

今日は9種類の野菜を使う予定です。

キャベツ じゃがいも
 にら ごぼう たけのこ かきな ねぎ うど ほうれんそう

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
 ※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。

こんだて表の見かた

赤のグループ・・・おもに体を作るものとなる食品
 緑のグループ・・・おもに体のちょうしを整えるものとなる食品
 黄色のグループ・・・おもにエネルギーのもとになる食品