



Main table containing school lunch menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include date, item name, ingredients, food type, other seasonings, energy/nutrient content, and a note. Includes callouts like 'カミカミメニュー' and '県民の日のこんだて'.

★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。

★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。

今月の目標



よくかんで食べよう



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			
18 火	きなこあげパン	きなこ		パン さとう サラダ油		587kcal	きなこは、炒めた大豆をすりつぶして作ります。砂糖を混ぜると食べやすく、和菓子の材料に使われます。たんぱく質や食物せんいを多く含みます。
	牛乳	牛乳				21.4g	
	チキンピーズ	とり肉 大豆	トマト にんじん パセリ	じゃがいも さとう サラダ油	コンソメ しお ウィン グリャップ こしょう	19.9g	
	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		ドレッシング	2.1g	
19 水	ごはん			ごはん		587kcal	今日はとちすけランチです。栃木市で有名な新生姜を使った生姜焼きの献立です。スープに入っているトマトは、JAしもつけから無償で送られたものです。
	牛乳	牛乳				26.6g	
	栃木市産ぶた肉の新しょうが焼き	ぶた肉	いんげん しょうが		サラダ油	15.7g	
	にらのナムル		にら しょうが	さとう	ごま油	2.3g	
20 木	ナン			ナン		605kcal	ナンにドライカレーをつけて食べましょう。ポンチに入っているアセロラ果汁はビタミンCが多く含まれ、疲労回復に効果があります。
	ドライカレー	ぶた肉	ピーマン とうもろこし	カレールー	サラダ油	21.3g	
	牛乳	牛乳				18.0g	
	ABCスープ	ベーコン	キャベツ	マカロニ	しょうゆ	1.6g	
21 金	メープルミルクトースト	牛乳		パン メープルシロップ		653kcal	スパゲッティに入っているトマトは、JAのトマト部会から無償で送られたトマトです。今日は、一年のうち、昼がもっとも長い「夏至」です。朝日から少しずつ夜が長くなっていきます。
	牛乳	牛乳				20.8g	
	トマトとベーコンのスパゲッティ	ベーコン	パセリ トマト	スパゲッティ さとう	サラダ油	21.6g	
	シーザーサラダ		パセリ トマト	クルトン	マヨネーズ	2.4g	
24 月	ごはん			ごはん		680kcal	焼き鳥風煮に入っているレバーは、免疫がアップや貧血予防に効果のある栄養素が多く含まれています。苦手な人も多いようですが、揚げたてなので、臭みがなく食べやすくなっています。
	牛乳	牛乳				25.7g	
	焼き鳥風煮	とり肉 レバー	しょうが	さとう	でん粉 サラダ油	21.9g	
	いそかあえ	のり	こまつな	キャベツ		2.4g	
25 火	ごはん			ごはん		709kcal	コッパンにチョコクリームをつけて食べましょう。チョコレートに含まれる「カカオ」というポリフェノールには、生活習慣病を防ぐ働きがあります。
	牛乳	牛乳				26.5g	
	とりのてり焼き	とり肉				31.4g	
	チャーシューポテトサラダ		パセリ		サラダ油	2.5g	
26 水	ごはん			ごはん		621kcal	アジの名前の由来は、「味がいい」ということから「アジ」と名付けられました。暖かい海を好み、暖流によって北海道から日本周辺を回遊しています。
	牛乳	牛乳				24.5g	
	あじフライ(ソース)	あじ		パン粉 小麦粉	サラダ油	17.8g	
	大豆の燗煮	大豆 油あげ	ひじき	こんにやく	さとう	2.1g	
27 木	ごはん			ごはん		604kcal	ビビンバの真とチンゲンサイのナムルをご飯にのせて食べましょう。ビビンバに入っている切り干し大根には、食物せんいが多く含まれ、おなかの調子を整えます。
	牛乳	牛乳				24.7g	
	チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ		ごま油	14.0g	
	えびとはるさめのスープ	えび ベーコン	キャベツ	しいたけ		2.2g	
28 金	ごはん			ごはん		651kcal	今日のマーボーどうふに入っているだけのこは、寺尾産の「真竹」のだけのこです。真竹のだけのこは、普通のだけのこよりも細いのですが、苦味がなく、優しい味がします。
	牛乳	牛乳				25.0g	
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが	さとう	でんぷん	19.9g	
	あげぎょうざ(2こ)	とり肉	キャベツ	じゃがいも	さとう	2.0g	

★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。

★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。**

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。



ゆがねのみ



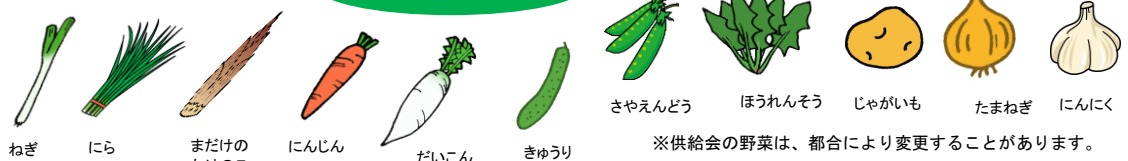
今月の目標  
よくかんで食べよう



- 歯並びがよくなる
- 消化がよくなる
- 脳の働きがよくなる

今月は11種類の野菜を使う予定です

今月の寺尾産



※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。