



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
1 月	ごはん					こめ	591kcal 23.7g 15.5g 1.9g	食べ物はその働きで赤、黄色、緑の3つに分けることができます。赤の食べ物はからだを作ってくれます。今日の給食のなっとうやとり肉、牛乳、ひじきなどは、赤の食べ物です。	
	牛乳		牛乳						
	栃木市産大豆の麦納豆		なっとう			むぎ			
	ひじきの炒め煮	とり肉 さつまあげ	ひじき	にんじん	しらたき さとう サラダ油	しょうゆ さけみりん			
2 火	丸パン					パン	680kcal 23.7g 26.1g 3.6g	今日はカミカミメニューです。ごぼうは根っこを食べる野菜で、食物せんいが多く、かみごたえのある野菜です。よく噛んで食べると歯やあごがしょうぶになります。ハムカツはパンにはさんで食べましょう。	
	ハムカツ(ソース)		ハム			パン粉 小麦粉 サラダ油			ソース
	牛乳		牛乳						
	メキシカンシチュー		とり肉	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ サラダ油			チリパウダー クチャップ スーフストック
3 水	ごはん					こめ	650kcal 22.8g 18.5g 2.7g	マーボーナスは、とうふをナスに置き換えたもので、あまからいひき肉のソースと淡泊でみずみずしいナスが、とてもよく合う料理です。中華料理には欠かせない豆板醤という調味料で辛さとコクをだします。	
	牛乳		牛乳						
	マーボーナス		ぶた肉	にんじん にんにく おねぎ しょうが なす	さとう でん粉 サラダ油 ごま油	クチャップ しょうゆ こしょう トウバンジャン			
	えびしゅうまい(2こ)	えび たら		たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ 油	しお ホタテエキス			
4 木	ごはん					こめ	591kcal 22.6g 11.7g 1.8g	今日は七夕献立です。七夕に何かを食べるとという風習はありますが、天の川を感じさせるそうめんや星の香に豆腐で七夕気分を味わいましょう。七夕は7月7日です。	
	牛乳		牛乳						
	さっぱりレモンのねぎ塩炒め		ぶた肉	にんじん にんにく おねぎ レモン キャベツ	さとう ごま油	さけ こしょう しお 中華スープ			
	そうめん汁		なると	にんじん ほうれんそう	そうめん	さけ しょうゆ しお			
5 金	ごはん					こめ	606kcal 23.7g 22.9g 3.1g	7月7日の七夕は、天の川の両側にいる彦星と織姫が年に一度会える日といわれています。昔から短冊や色紙に願いを書いて笹につるして川に流すという風習がありました。今日は七夕ゼリーをつけました。	
	牛乳		牛乳						
	ピザトースト		サラミソーセージ チーズ	ピーマン たまねぎ	パン	ピザソース			
	ワンタンスープ		ぶた肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	ワンタン	しお しょうゆ とりがらスープ			
8 月	ごはん					こめ	678kcal 23.5g 24.2g 2.2g	ガバオライスは、タイ料理のひとつで、「ガバオ」とはタイにあるハーブの1種です。日本で食べられているガバオライスは、ガバオの代わりに味がよく似た「ハシル」が使われています。	
	牛乳		牛乳						
	ガバオライスの具		とり肉	ピーマン ハシル たまねぎ にんにく	さとう ごま油	みりん しょうゆ こしょう オイスターソース			
	野菜スープ		ベーコン	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし		しお こしょう スーフストック			
9 火	ごはん					こめ	591kcal 20.7g 19.3g 2.1g	今が旬のなすには、ビタミンEという栄養素が多く含まれています。ビタミンEは、肩こり、冷え性、貧血などを予防してくれます。油といっしょに食べると体に多く取り込むことができます。	
	牛乳		牛乳						
	なすとトマトのチーズ入りスパゲッティ		ベーコン チーズ	トマト たまねぎ にんにく スライスした	スパゲッティ さとう	サラダ油 クチャップ しお こしょう			
	フレンチサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし	さとう サラダ油	しお こしょう す			
10 水	ごはん					こめ	603kcal 21.9g 18.1g 2.1g	鶏飯は鹿児島県の郷土料理です。いろいろな具材をごはんにのせ、スープをかけて食べる料理です。今日の給食もご飯にスープをかけて、お茶漬けのようにして食べましょう。	
	牛乳		牛乳						
	鶏飯(のり)		とり肉 たまご のり	ごぼう たまねぎ おねぎ しいたけ	さとう サラダ油	しょうゆ しお こしょう みりん とりがらスープ			
	マグロカツ		まぐろ	たまねぎ しょうが	パン粉 さとう 小麦粉	サラダ油 みりん しょうゆ ホタテエキス しお			
こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	こんにゃく	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。

★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 食事のマナーを守ろう



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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
11 木	ごはん					こめ		いわずには血液をサラサラしてくれる脂があります。それはエイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸といえます。いわしを食べて健康になろう！
	いわしのかば焼き	いわし		しょうが		でん粉 さとう サラダ油	しょうゆ さけみりん	
	牛乳		牛乳					
	たまご入りかみなり汁	とり肉 とうふ たまご にぼし		にんじん ごぼう だいこん ねぎ		サラダ油	しょうゆ	
12 金	ごはん					こめ		ひやっこに「だししょうゆ」をかけて食べましょう。だししょうゆはこんぶだしが入ったうまみのあるしょうゆです。
	牛乳		牛乳					
	ぶた肉とキャベツのみそ炒め	ぶた肉 みそ		にんじん にんにく とうもろこし		でん粉 さとう サラダ油	しょうゆ トウハンジャン	
	冷やっこ(だししょうゆ)	とうふ					だししょうゆ	
16 火	ごはん					こめ		ひやちゅうかにスープをかけて食べましょう。スープは一度にぜんぶかけないで、味を見ながらかけるようにしましょう。日本でよく食べられるひやちゅうか、しょうはじ、にほんう冷し中華は、昭和の初めに日本で産まれたものです。
	牛乳		牛乳					
	冷し中華(スープ)			にんじん きゅうり	キャベツ	中華めん	ごま油 中華スープ	
	とり肉のごまみそ焼き	とり肉 みそ				さとう	ごま さけ しょうゆ みりん	
17 水	ごはん					こめ		きょうはとち介ランチです。栃木市産のぶた肉で作ったあまから煮、栃木市のいちごを使ったゼリー、全国でも生産量の多いらやもやしの献立です。
	牛乳		牛乳					
	市産ぶた肉とたまねぎのあまから煮	ぶた肉 レバー		ピーマン しょうが とうもろこし		でん粉 さとう サラダ油	さけ しょうゆ しお トウハンジャン	
	からしあえ			ごまつな もやし			しょうゆ からし	
18 木	ごはん					こめ		きょうの夏野菜カレーに入っている、寺尾産のズッキーニは、きゅうりに似ていますがかぼちゃの仲間です。イタリア料理などに多く使われていますが、和食などいろいろな料理に合う野菜です。
	牛乳		牛乳					
	夏野菜カレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	しょうが とうもろこし	カレーパウダー サラダ油	ソース ワイン	
	カットコーン			とうもろこし			しお	
19 金	ごはん					こめ		あしたから夏休みです。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					
	キャラメルクリーム		だっしれんにゅう 脱脂練乳			水あめ さとう でん粉		
	冷しうどん(めんつゆ)					うどん	めんつゆ	

- ★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11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。

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

身の回りの衛生に気をつけよう！

清潔なハンカチを毎日消毒
食べる前はせっけんで手洗い
よく火を通して食べる
保管は冷蔵庫で。早めに食べる

忘れずに水筒に水を満杯！

今月の目標

食事のマナーを守ろう

食器は正しく並べられたかな？
正しくはしがもてたかな？
さんかく食べができたかな？
よしせいぞろい！