



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のになる食品							
		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			
2 月	ごはん							2学期が始まりました。早寝早起き朝ごはんを心がけ、1日も早く規則正しい生活リズムに戻しましょう。					
	牛乳		牛乳				579kcal						
	冷やっこ(だしじょうゆ)	とうふ				だしじょうゆ	23.2g						
	マーボーなす	ぶた肉	こんにん	こんにん	なす	さとう 小麦粉 サラダ油 ごま油	グチャップ トウパンジャン		17.0g				
3 火	たまご入りわかめスープ	なるこ たまご	わかめ	こんにん	ほししいたけ	でん粉	しょうゆ しお こしょう	2.7g					
	アップルパン			りんご		パン		冷し中華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。ささみカツは、とりのささみ肉にポテトと米粉のフレークを衣にしてつけ、油であげたものです。					
	牛乳		牛乳				604kcal						
	冷し中華(スープ)		こんにん	キャベツ	中華めん	ごま油	中華スープ		23.4g				
ポテトとお米のささみカツ	とり肉			じゃがいも 米粉	サラダ油	しお こしょう ソース	17.1g						
4 水	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		2.7g					
	ごはん							モロヘイヤは、夏が旬の野菜で、ゆでて刻むと独特のぬめりが出てくるのが特徴です。栄養豊富なネパネパ野菜として人気があります。ねぎ塩焼きは、栃木農業高校の生徒さんが育てた豚の肉を使っています。					
	牛乳		牛乳				601kcal						
	ぶた肉のねぎ塩焼き	ぶた肉	こんにん	ねぎ	こんにん	しらたき	ごま油		さけ みりん しお こしょう	26.9g			
海そうサラダ		海そう		だいこん		ごま ドレッシング	16.6g						
5 木	モロヘイヤとたまごスープ	とうふ たまご		モロヘイヤ	とうもろこし		しょうゆ しお	2.6g					
	ごはん							9月になってまだまだ暑い日が続きます。しっかりと栄養をとって元気を貯えましょう。夏野菜カレーには、夏バテに効果のある野菜がゴロゴロ入っています。					
	牛乳		牛乳				666kcal						
	夏野菜カレー	ぶた肉	こんにん	かぼちゃ	ピーマン	カレー粉	サラダ油		ソース	ワイン	18.9g		
オムレツ	たまご 大豆				でん粉	油			19.7g				
6 金	ぶどうのジュレ			もも	みかん	ぶどう果汁	さとう	ゼリー	2.2g				
	コッパン					パン		コッパンにミートソースをはさんで食べましょう。ミートソースには、大豆を肉のように加工した大豆ミートが入っています。大豆ミートは、肉と同じようにたんぱく質が多く、肉に比べて脂肪が少なくことから、健康食品として肉の替わりに使われています。					
	牛乳		牛乳				624kcal						
	ミートサンド	ぶた肉 大豆ミート	トマト	たまねぎ	パン粉	小麦粉	サラダ油		グチャップ ソース	ワイン	23.4g		
フレンチサラダ		ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	さとう	サラダ油	す しお こしょう		24.0g				
9 月	コーンポタージュ		牛乳	生クリーム	パセリ	たまねぎ	とうもろこし	ルウ	サラダ油	しお こしょう	3.0g		
	ごはん							チキンライスの具をご飯に混ぜて食べましょう。スープに入っているもち麦は、食物せんいやビタミンBなどが多く含まれ、おなかの調子を整えます。					
	チキンライスの具	とり肉	こんにん	マッシュルーム			グチャップ		こしょう	ドミグラスソース	しお	673kcal	
	牛乳		牛乳						23.5g				
フライドポテト					じゃがいも	サラダ油	しお		こしょう	20.8g			
10 火	麦のスープ	ベーコン	こんにん	キャベツ	とうもろこし		もち麦	サラダ油	コンソメ	しお	こしょう	2.2g	
	コッパン					パン		ちゃんぽんは長崎の名物料理です。昔中華料理店の店主が、中国留学生に、安くて栄養のある料理を食べさせたいと作ったメニューだそうです。					
	牛乳		牛乳				691kcal						
	チョコクリーム					チョコレート			21.5g				
チャンポン	ぶた肉	いか	こんにん	チンゲンサイ	キャベツ	たまねぎ	しょうゆ		しょうゆ	オイスターソース	32.5g		
11 水	ミニ春巻き	ぶた肉	こんにん	しょうが	しいたけ	だいのこ	しょうが	小麦粉	はるまきの皮	大豆油	しょうゆ	オイスターソース	3.6g
	だいこんサラダ		わかめ		だいこん	キャベツ		ドレッシング	ごま				
	ごはん							今日はALTのジャミー先生から教えていただいた、フィリピン料理の給食です。カレーもシニガンスープも家庭でよく食べられているメニューだそうです。シニガンとは、フィリピンの伝統的な酸味のあるスープです。					
	ココナッツカレー	とり肉	こんにん	たまねぎ	しいたけ	だいのこ	ココナッツミルク		サラダ油	カレー粉	ナンフレー	しょうゆ	708kcal
牛乳		牛乳					21.5g						
シニガンスープ	ぶた肉	こんにん	オクラ	チンゲンサイ	だいこん	たまねぎ	しょうゆ		しょうゆ	オイスターソース	しお	こしょう	23.5g
12 木	フルーツポンチ			みかん	もも	パイナップル	いちごゼリー	さとう	ワイン			1.9g	
	ごはん							いか天ぷらをご飯にのせ、天丼のたれをかけて食べましょう。天ぷらはその昔、ポルトガル人が長崎に伝えたと言われています。その後、関西に伝わって、だんだんと現在のてんぷらに変わっていったようです。					
	いか天どんの具(たまご入り)	いか たまご					小麦粉		サラダ油	だれ			624kcal
	牛乳		牛乳						29.0g				
おひたし	かつおぶし	こんにん	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ		みりん			16.8g	
13 金	かきたま汁	かつおぶし	とうふ	しいたけ	たまねぎ	なす	でん粉	しお	しょうゆ			2.5g	
	ごはん							きのご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。いわしの梅煮は紀州の南高梅を使ってやわらかく煮てあります。鯖ごと食べられるのでよくかんで食べましょう。					
	きのこご飯の具	とり肉	油あげ	こんにん	えのきだけ	しいたけ	ほししいたけ		さとう	サラダ油	しょうゆ	さけ	636kcal
	牛乳		牛乳						27.2g				
いわしの梅煮	いわし			うめ	しそ	さとう	でん粉		しょうゆ	みりん	しお	19.4g	
かんぴょうのみそ汁	油あげ	みそ	にほし	ほうれんそう	かんぴょう	だいこん					2.1g		

★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、おもに力や熱のもの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
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		おもにエネルギーのものとなる食品				
		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				油脂・種実
17	丸パン 照り焼きうさぎハンバーグ 牛乳	とり肉 ぶた肉		トマト	ほうろく こんにゃく しょうが	パン	ソース しお しょうゆ	593kcal 24.4g	日本には、豊作に感謝して「中秋の名月」といわれる十五夜に農作物をお供えする習慣があります。今年は今日17日が十五夜です。さといもの入ったけんちんうどんと月のうさぎをイメージしたハンバーグとゼリーの献立です。	
火	けんちんうどん こんにゃくサラダ 十五夜デザート	とり肉 さつまあげ かつおぶし	牛乳	こんにゃく	だいこん ねぎ キャベツ しょうり とうもろこし	こんにゃく さとう こんにゃく ドレッシング ゼリー さとう 水あめ	さけ しょうゆ みりん しお	18.7g 2.7g		
18	ごはん 手作りじゃこふりかけ 牛乳	かつおぶし	こんにゃく ちりめんじゃこ			ごはん		615kcal 24.6g		
水	あつ焼きたまご いなか汁	たまご かつおぶし				さとう	油	しお	19.5g 2.0g	かたいものを食べていますか？やわらかく、すぐ飲み込めるものばかり食べていると、あごや、歯ぐきが弱くなったり、食べ過ぎて、肥満の原因になります。今日のふりかけには、じゃこやこんにゃくが入っています。よくかんで食べましょう。
19	ごはん 牛乳 ダッカルビ こまつなのナムル はるさめスープ					ごはん			570kcal 26.4g 12.3g 2.4g	ダッカルビは、韓国の焼肉料理のひとつで、大きく切ったとり肉と野菜を炒め、甘いみそで味をつけたものです。ご飯によく合いますね。
20	シュガートースト 牛乳 クリームシチュー わかめサラダ					パン さとう	マーガリン		713kcal 24.9g 29.7g 3.4g	人間の体は、水分を除くとたんぱく質が1番多く、筋肉やいろいろな臓器、歯や骨、皮膚、脳や血管など体のすべてを作る材料になります。たんぱく質をしっかり取って、しょうぶな体をつくりましょう。
24	コッペパン 栃木市産きよほうジャム 牛乳 なすとトマトのスパゲッティ とりにくのハーブ焼き キャベツときゅうりのサラダ					パン			660kcal 28.0g 25.3g 2.4g	今日はとちランチです。栃木市産のきよほうのジャム、ナスやトマトペーストなどを使い、栃木市がさりげなくつまんだ給食です。
25	ごはん 牛乳 油淋鶏 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ					ごはん			654kcal 26.2g 21.4g 2.4g	油淋鶏とは、中国、広東省が発祥の家庭料理で、パリッと揚げたとり肉に、あますっぱいタレをかけるのが特徴です。
26	ごはん 牛乳 栃木市産ぶた肉のスタミナ炒め こんぶづけ 根菜ごま汁	ぶた肉				ごはん			603kcal 27.6g 15.2g 2.1g	今日のぶた肉は栃木市産です。ぶた肉には、体を作るたんぱく質や疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。
27	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き そくせきづけ さつまいものみそ汁	さば				ごはん			615kcal 28.0g 17.6g 2.3g	さばやさんま、いわしなどの青い皮の魚には、血液をサラサラにしたり、記憶力をよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。魚が苦手な人も少しずつでも食べるようにしましょう。
30	ごはん 牛乳 かつおカツ(ソース) こまつなのごまじょうゆあえ 具だくさんみそ汁	かつお				ごはん			628kcal 22.0g 19.6g 2.2g	かつおカツは、かつおのほぐし身に味をつけ、カツにしたものです。秋のかつおは「戻りがつお」といいます。広い海でたくさんのお魚を食べて戻ってきたかつおは、栄養たっぷりです。

★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、おもに力や熱のものと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
楽しく食事をしよう

姿勢をよくして食べよう

背筋を伸ばして

茶碗は手に持って

ひきをつけて食べない

背中は丸めない

秋分の日(22日)

暑さ寒さも彼岸まで

今月の寺尾産

今日は16種類の野菜を使う予定です

オクラ にんにく

じゃがいも ピーマン たまねぎ ねぎ ごぼう かぼちゃ モロヘイヤ

さといも さつまいも にんじん なす にら しょうが きゅうり

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。