



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	こんだてめい	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)	ひとくちメモ
		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				
		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			
1 火	ココアあげばん			パン さとう	サラダ油 ココア		692kcal 20.7g 27.9g 2.6g	白いんげん豆は、いんげん豆のなかまで主に北海道で作られています。ほとんどが和菓子に使う白いあんこ(白あん)に加工されますが、煮物にしてもおいしいです。今日は、チキンピーズに入れました。
	牛乳	牛乳						
	チキンピーズ	とり肉 大豆 白いんげん豆	トマト パセリ	たまねぎ にんにく	しょうゆ さとう	サラダ油 コンソメ しお クチャップ こしょう		
	かいそうサラダ	わかめ	にんじん	だいこん キャベツ	ごま油 ごま	しょうゆ す		
2 水	ごはん			ごめ			613kcal 21.2g 15.8g 1.6g	ハンバーグは、牛肉とぶた肉の合いびき肉を使って作ることが多いです。が、給食のハンバーグは、とり肉とぶた肉で作っています。脂肪分が少なくヘルシーなハンバーグです。
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ	ぶた肉 とり肉		たまねぎ	さとう パン粉	クチャップ ワイン ソース		
	グリーンポテト		パセリ		じゃがいも	しお こしょう		
3 木	ごはん			ごめ			716kcal 20.3g 21.1g 2.2g	スポーツの秋です。外に出て体を動かしましょう。太陽の光を浴びると体の中にビタミンDという栄養素が増えます。ビタミンDは、体の中で骨が強くなるのを助けてくれます。
	牛乳	牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉	にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも カレールー	サラダ油 クチャップ ソース ワイン		
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナーソーセージ	こまつな	キャベツ とうもろこし		サラダ油 コンソメ こしょう		
4 金	ごはん			ごめ粉パン			637kcal 25.8g 25.2g 2.4g	「ミート」とは英語で肉という意味で、「ミートソース」はひき肉で作ったパスタソースを意味します。ミートソースにはおもに豚肉が使われます。
	牛乳	牛乳						
	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉 だいす	にんじん パセリ トマト	しょうが にんにく たまねぎ	スパゲッティ	しお こしょう クチャップ		
	チーズ入りポテトオムレツ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう でん粉	油 す しお		
7 月	ごはん			ごめ			708kcal 26.3g 24.2g 2.1g	塩は人間の体の中でとても大切な働きをします。でも、とりすぎると「高血圧」になりやすいくいろいろな病気の原因にもなります。日ごろからうす味をこころがけ、とりすぎないようにしましょう。
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが	さとう でん粉	サラダ油 ごま油 しょうゆ さけ こしょう トウモロコシ		
	しゅうまい(2こ)	ぶた肉	にら	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉 水	さとう あめ しお		
8 火	ごはん			ごめ			669kcal 23.3g 30.0g 2.5g	大学のいもは大正時代に東京大学の前に売られていたのが始まりのお菓子です。さつまいもはビタミンCや食物せんいを多く含んでいます。
	牛乳	牛乳						
	ツナサンドの具	ツナ	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ		
	大学いもABCスープ	とり肉	にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ	コンソメ こしょう しお しょうゆ		
9 水	ごはん			ごめ			645kcal 24.6g 20.5g 2.4g	朝日10月10日は自らの愛護デーです。自らの働きを助けるビタミンAは、にんじんなどの色の濃い野菜、牛乳、レバー、たまごなどに多く含まれています。大切な自をいたわりましょう。
	牛乳	牛乳						
	とり肉とたまねぎのあまから煮	とり肉 レバー	ピーマン	しょうが たまねぎ	でん粉 さとう	サラダ油 さけ しお しょうゆ みりん		
	にんじんシリシリ	ツナ	にんじん			しょうゆ こしょう		
10 木	ごはん			ごめ			612kcal 26.3g 15.2g 2.3g	今日のぶた肉は栃木農業高校の生徒さんたちが育てたものです。ぶた肉は体をつくる赤の食品です。
	牛乳 ミルメーク(コーヒー)	牛乳						
	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 さけ しょうゆ		
	いそかあえ	のり	ほうれんそう	キャベツ		みりん しょうゆ		
11 金	ごはん			ごめ			618kcal 28.6g 17.8g 1.8g	魚のもみじ焼きは、すりおろしたにんにくにマヨネーズを混ぜ、魚の切り身にのせて焼いたものです。にんじんの赤い色が紅葉を表しています。
	牛乳	牛乳						
	さかなのもみじ焼き	モロ	にんじん			マヨネーズ しお こしょう		
	秋野菜の煮物	とり肉	にんじん	れんこん しめじ	ごめ	さとう こんにゃく サラダ油		
15 火	ごはん			ごめ			642kcal 24.1g 29.2g 2.8g	コッパンにフランクフルトソーセージをはさみ、マスタードとケチャップをかけて食べましょう。かぼちゃには風邪を予防する、目の働きを良くするなどの栄養素が含まれています。
	牛乳	牛乳						
	フランクフルトソーセージ(マスタード&ケチャップ)	フランクフルトソーセージ				からし クチャップ		
	かぼちゃのクリームシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ルウ サラダ油 コンソメ しお こしょう		
16 水	ごはん			ごめ			627kcal 22.4g 18.5g 1.6g	アジに含まれる「ドコサヘキサエン酸」や「エイコサペンタエン酸」は、コレステロールを下げる、免疫力をあげるなど体によい効果があります。魚をたくさん食べて、健康な体を作りましょう!
	牛乳	牛乳						
	あじフライ	あじ			パン粉 でん粉	油 サラダ油 ソース しお		
	大豆のカレースープ	ぶた肉 だいす	にんじん	にんにく はくさい	じゃがいも カレー粉	サラダ油 スープストック しお 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	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
わたしたちのまわりで作られる食べ物を知ろう



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	こんだてめい	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)	ひとくちメモ		
		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						
		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					
17 木	ごはん				ごま		605kcal 23.3g 14.4g 2.5g	毎日食べられるのに、捨てられてしまう食べ物が多くあり、問題になっています。世界の中には、食べ物がなくて困っている人もいます。食べ物に感謝をして残さず食べることが食品ロスをなくすことにつながります。		
	手作りじゃこぶりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ こんぶ		さとう	ごま			しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき	さとう			サラダ油	しょうゆ みりん
	だいこんとらのみそ汁	油あげ とうふ	みそ かつおぶし	にんじん だいこん						
18 金	背割りコッパン				パン		606kcal 22.3g 17.5g 2.9g	餃子は中国が発祥ですが、中国では、ゆでたり蒸したりして作る「水餃子」が多く食べられており、焼き餃子はとうやから日本で作られたようです。今日は、油で揚げた餃子です。		
	牛乳		牛乳							
	焼きそば	ぶた肉	青のり	にんじん	キャベツ	ちゅうかめん			サラダ油	こしょう ソース
	あげぎょうざ(2こ)	とり肉	ぶた肉 だいす	にら	キャベツ たまねぎ	しょうが			小麦粉 さとう てん粉	サラダ油 ラード
	だいこんとくわかめサラダ		くわかめ	にんじん	だいこん		ドレッシング			
21 月	振替日									
22 火	黒パン				パン 黒さとう		しょうゆ	596kcal 23.2g 15.0g 3.7g	にらまんじゅうは、中華料理のひとつで、点心というおやつに分類されます。味はぎょうざに似ていますが、丸い形をしているので、ぎょうざよりも大きく、食べ応えがあります。	
	牛乳		牛乳							
	しょうゆラーメン	なると	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん		ラーメンスープ			
	にらまんじゅう(2こ)	ぶた肉 だいす	にら	キャベツ ねぎ にんにく	しょう	さとう でん粉 小麦粉	ラード			しょうゆ しお こしょう
	こんにゃくサラダ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく	ごま	しょうゆ すしお こしょう			
23 水	ごはん				ごま		658kcal 25.7g 20.0g 2.5g	こんぶ漬は、ゆでた野菜をよくしぼり、塩昆布をあえて作ります。塩昆布はミネラルなどの栄養素も多く含まれます。いろいろな野菜に合い、手軽に調理できるので、家庭でも取り入れてみましょう。		
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉とさつまいものかりんあげ	ぶた肉		しょうが	さつまいも さとう でん粉	サラダ油 ごま			しょうゆ	
	こんぶづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ					しお
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ	油あげ みそ	にほし わかめ	にんじん	たまねぎ				
24 木	ごはん				ごま		614kcal 25.7g 14.9g 2.8g	はしは中国から伝わったものです。日本、中国のほか、アジアの国ではしを使う国があります。世界の人口の3人に1人がはしを使っています。はしを正しく持って、上手に使えるようになりましょう。		
	牛乳		牛乳							
	栃木市産大豆の麦納豆	納豆			むぎ				だれ からし	
	さといもの肉みそ煮	ちくわ みそ ぶた肉	にんじん		さといも でん粉 こんにゃく				さけ しょうゆ	
	むらくも汁	かつおぶし とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	でん粉	しょうゆ しお			
25 金	ごはん				ごま		632kcal 24.4g 19.1g 2.0g	和食ではごはんは左、汁物を右におくのが基本です。おかずはその向こう側におきます。大切なマナーですので、学校だけでなく、家で食事をするときも気をつけて配慮しましょう。		
	牛乳		牛乳							
	さんまのかば焼き	さんま		しょうが	でん粉 さとう	サラダ油			さけ しょうゆ みりん	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう	はくさい						しょうゆ
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	にほし	ごぼう だいこん たまねぎ	じゃがいも					
28 月	わかめごはん		わかめ		ごま		しょうゆ	688kcal 24.2g 24.8g 2.7g	今日は青空給食です。調理員さんが作ったおべんとうを青空の下で味わいましょう！ 	
	とりのからあげ	とり肉		しょうが にんにく	でん粉	サラダ油	しょうゆ さけ			
	フレンチポテト(さつまいも)				さつまいも	サラダ油	しお			
	たまご焼き	たまご	かつおぶし	ブロッコリー	さとう	でん粉	油			しお
	おひたし		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし						しょうゆ
	りんごジュース		りんご果汁 ぶどう果汁		さとう					
29 火	背割りコッパン				パン		623kcal 20.1g 23.1g 2.0g	コッパンにフルーツクリームを添えて食べましょう。スープに入っているもち麦は、栃木の農業高校の生徒が栽培したものです。もち麦は、ビタミンや食物繊維が多く、体によい食べ物です。		
	牛乳		生クリーム 牛乳	みかん もも	さとう					
	もち麦入りミネストローネスープ	ベーコン	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも もち麦 マカロニ	サラダ油			しお コンソメ こしょう グチャップ	
	キャベツとコーンのソテー	さかなソーセージ		キャベツ とうもろこし		サラダ油			しお こしょう コンソメ	
30 水	ごはん				ごま		594kcal 25.9g 14.6g 2.1g	今日は栃木市産の特産品を使った給食「とちずけランチ」です。栃木市産のぶた肉とにらのキムチ炒め、大平の黒大豆の枝豆、巨峰の果汁を使ったとちずけゼリーの献立です。ふるさとの味を楽しみましょう。 		
	牛乳		牛乳							
	栃木市産ぶた肉とにらのキムチ炒め	ぶた肉	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい	でん粉	サラダ油			キムチのもと しょうゆ	
	黒大豆のえだ豆			えだ豆					しお	
	春雨スープ	にんじん	こまつな	たまねぎ しいたけ	はるさめ				鶏ガラスープ しょうゆ しお こしょう	
	栃木市産巨峰のゼリー		巨峰		ゼリー	さとう				
31 木	ごはん				ごま		697kcal 22.8g 21.1g 2.3g	ハロウィンはキリスト教のお祭りで、「秋の収穫を祝う」「悪霊を追い払う」などの意味があるそうです。ハロウィンにはかぼちゃのおぼけを作った楽しみがあります。今日はかぼちゃのプリンです。		
	牛乳		牛乳							
	ミンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいす		たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう				しょうゆ しお こしょう ソース	
	コーンチャウダー	ベーコン みそ	牛乳	にんじん パセリ とうもろこし たまねぎ	ルウ じゃがいも				コンソメ しお こしょう	
	ゆでブロッコリー		ブロッコリー						しお	
	かぼちゃプリン		かぼちゃ		水あめ さとう 米 油		しお			

★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。**

わたしたちのまわりで作られる食べ物を知ろう



寺尾学校給食農産物供給会の方が育った野菜を給食で使用しています。

今月の寺尾産 今月は7種類の野菜を使う予定です

じゃがいも しょうが ピーマン ねぎ ごぼう にら さといも



あき 秋の味覚