



# 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					
1 金	黒パン			パン 黒ざとう		696kcal	読書の秋です。みなさんは「わたしがラーメン食べているとき」という絵本を読んだことがありますか？いろいろな考えさせられる絵本ですね。みなさんはどんな感想を持ちましたか。今日はみそラーメンの給食です。		
	牛乳	牛乳				23.2g			
	みそラーメン	ふた肉 みそ	にら キャベツ にんじん とうもろこし <b>おせ</b>	ちゅうかめん サラダ油	みそラーメンスープ	21.3g			
	えびしゅうまい(2こ)	えび たら	たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう 水あめ	油	しお ホタテエキス		3.6g	
5 火	あんにとろろ	コンデンスミルク 乳製品	みかん もも ココナッツ	水あめ さとう					
	コッパン			パン		610kcal	にっこりなしは、栃木県で生まれた梨で、日光と笑顔のにっこりからとった名前だそうです。普通の梨より一回り大きく、甘みの強い梨です。今日は栃木市でとれたにっこり梨のジャムです。		
	栃木市産にっこりなしのジャム		<b>にっこりなし</b>	さとう 水あめ		26.3g			
	牛乳	牛乳				23.2g			
	さかなのマヨネーズ焼き	すけそうたら	パセリ たまねぎ		マヨネーズ	さけ しお こしょう		2.8g	
フレンチサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	さとう	サラダ油	す しお こしょう				
はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ はくさい しめじ	ルウ	サラダ油	コンソメ しお こしょう			
6 水	ごはん			こめ		697kcal	ご飯を口に入れて何回かかんでいるうちに、甘い味がしてきます。給食のご飯は栃木市でとれたコシヒカリです。給食の米も、11月から新米になりました。		
	牛乳	牛乳				27.6g			
	三色どんの具	とりそぼろ・たまご	<b>しょうが</b>	さとう	サラダ油	しょうゆ さけ しお		20.2g	
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう	<b>もやし</b>	さとう	ごま	しょうゆ		2.3g	
ワンタンスープ	ふた肉	にんじん <b>にら</b> たまねぎ	ワンタンの皮		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう				
手作りぶどうゼリー			ぶどう果汁	さとう	ゼリー	しお			
7 木	ごはん			こめ		571kcal	読書の秋です。みなさんは「おでんざむらい」という絵本を読んだことがありますか？おでんの具材が由来の妖怪とおでんざむらいが対決する愉快な絵本です。「おでんざむらい」にちなんで、今日はおでんの給食です。		
	牛乳	牛乳				21.0g			
	おでん	ちくわ さつまあげ かつおぶし	こんぶ にぼし にんじん だいこん	じゃがいも こんにゃく さとう		さけ しょうゆ みりん しお		12.2g	
	たまごやき	たまご かつおぶし		さとう	でん粉	油		しお	2.4g
からしあえ		にんじん ほうれんそう はくさい			しょうゆ からし				
8 金	ごはん			こめ		635kcal	今日はカミカミメニューです。ひと口30回を目標に、意識してかんで食べるようにしましょう。唾液がたくさん出て虫歯を防ぎ、消化が良くなるほか、あごもしょうぶになります。今日は「いい歯の日」です。		
	牛乳	牛乳				23.6g			
	シシャモフライ(1・2年1本 他2本)	ししゃも		パン粉 小麦粉	サラダ油	ソース しお		20.0g	
	大豆とひじきの炒め煮	大豆 油あげ	ひじき	しらたき	さとう	サラダ油		みりん しょうゆ	1.9g
具だくさんみそ汁	とり肉 みそ	にぼし にんじん ほうれんそう	だいこん <b>おせ</b> しめじ	<b>しょうが</b>					
11 月	ごはん			こめ		620kcal	ねぎしおどんの具をご飯にかけて食べましょう。ふた肉は栃木農業高校の生徒さんが育てたもので、ねぎは寺尾産の宮ねぎです。宮ねぎは栃木市の宮地区が発祥のねぎです。		
	牛乳	牛乳				27.2g			
	ねぎしおどんの具	<b>ふた肉</b>	にんじん <b>にんにく おせ</b> たまねぎ	しらたき	ごま油	みりん しょうゆ さけ しお こしょう とりガラスープ		16.4g	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ			しょうゆ		2.2g	
	だいこんのみそ汁	みそ 油あげ	にぼし <b>ごぼう</b> <b>だいこん</b>			みりん			
ヨーグルト	ヨーグルト								
12 火	米粉パン			米粉パン		687kcal	みなさんが、毎日食べている給食は、必要な栄養素がそろっているか、おいしく食べられる組み合わせか、季節感があるか、衛生的に調理できるかなど、いろいろなことを考えてつくられています。		
	牛乳	牛乳				26.1g			
	やさしいコロッケ	大豆 油あげ たまご	脱脂粉乳	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 さとう 小麦粉 小麦粉	油		しお	30.6g
	マカロニサラダ		にんじん たまねぎ	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ		しお こしょう	3.5g
にくだんごスープ	とり肉	にんじん <b>あじみ</b> <b>おせ</b> <b>しょうが</b>		パン粉	はるさめ	ごま油	しょうゆ どりからスープ しお こしょう		
13 水	ごはん			こめ		626kcal	今日の麦納豆は栃木市産の大豆で作った納豆と栃木県産の二条大麦が使われています。二条大麦には、米の10倍もの食物せんいが含まれています。		
	牛乳	牛乳				25.9g			
	さといもの肉みそ煮	ちくわ ふた肉 みそ	にんじん	<b>さといも</b> さとう こんにゃく	サラダ油	しょうゆ さけ		15.4g	
	栃木市産大豆の麦なっとう	<b>びっとう</b>				たれ からし		2.7g	
きのこ汁	とうふ 油あげ みそ	にぼし	にんじん <b>ごぼう</b> <b>だいこん</b> <b>おせ</b> <b>しいたけ</b>		サラダ油	しょうゆ しお			
14 木	ごはん			こめ		707kcal	今日は「とち介ランチ」です。栃木農業高校のみなさんが生産した牛肉のカレーやもち麦のサラダ、栃木市が日本一の生産量を誇るもやしなど、栃木市がいったい話まったこんだてです。		
	牛乳	牛乳				21.0g			
	栃木市産牛肉入りビーフカレー	<b>牛肉</b>	にんじん <b>しょうが</b> <b>にんにく</b> たまねぎ	じゃがいも	カレールー	サラダ油		ワイン ソース	24.2g
	オムレツ	たまご			でん粉	油		しお	2.4g
もち麦入りほうれんそうのサラダ	ほうれんそう	<b>もやし</b> きゅうり	<b>もち麦</b>	さとう	サラダ油	す しお こしょう しょうゆ			
15 金	ココアトースト			パン さとう	ココア マーガリン		664kcal	大豆は畑の肉といわれるほどタンパク質が多い食べ物です。また、食物せんいも多く含まれ、おなかの調子を整えて生活習慣病を予防してくれます。今日の給食は、大豆の入ったチキンピーンズです。	
	牛乳	牛乳				24.3g			
	チキンピーンズ	とり肉 大豆	にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも	さとう	サラダ油	コンソメ しお こしょう クチャップ		28.3g
	野菜とウィンナーのソテー	ウィンナーソーセージ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ		サラダ油	コンソメ しお こしょう		2.9g

★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

栄養のバランスについて考えよう





# 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 月	ごはん			こめ		734kcal 24.4g 27.5g 2.1g	給食では、野菜料理の食べ残しが目立ちます。野菜には、体を守るビタミンAやビタミンCが多く含まれています。かぜに負けないためにも野菜を食べましょう。		
	牛乳	牛乳							
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん	白菜 しょうが たまねぎ ねぎ	さとう でん粉 サラダ油 ごま油			ケチャップ しょうゆ さけ 粒からスープ トマトパウダー コショウ	
	ミニ春巻き	とり肉 ぶた肉	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	ぎょうざの皮 さとう			しょうゆ しお	
	中華あえ		にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ す		
19 火	背割りコッペパン			パン		687kcal 25.2g 27.8g 3.0g	コッペパンに焼きそばをばさんで「焼きそばパン」にして食べましょう。ソースを使った焼きそばは、日本で生まれたものです。焼きそばパンは海外でも人気があるようです。		
	牛乳	牛乳							
	焼きそば	ぶた肉 青のり	にんじん たまねぎ キャベツ		ちゅうかめん サラダ油			こしょう ソース	
	トマトオムレツ	たまご とり肉	トマト	たまねぎ	でん粉 油			ケチャップ	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もも パイナップル						
20 水	ごはん			こめ		599kcal 24.2g 14.2g 2.2g	今日は、新メニューの「ひじきとじゃこのふりかけ」です。ちりめんじゃこ、ひじき、ツナ、ビーマン、にんじんなどカルシウムや鉄などの成長に欠かせないミネラルがたっぷり含まれたふりかけです。		
	牛乳	牛乳							
	ひじきとじゃこのふりかけ	ツナ かつおぶし ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン		さとう			しょうゆ さけ	
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ さとう			しょうゆ みりん	
	なまあげのみそ汁	なまあげ みそ	にぼし わかめ	ごぼう					
21 木	ごはん			こめ		587kcal 26.1g 15.0g 2.2g	ぶた肉のスタミナ妙めに使われているにんにくは、疲労回復に効果があるので、スタミナ焼きと名が付くにんにく料理が多くあります。		
	牛乳	牛乳							
	栃木市産ぶた肉のスタミナ妙め	ぶた肉	にんじん 白菜 しょうが たまねぎ		さとう でん粉 サラダ油 ごま			しょうゆ みりん さけ	
	ナムル		ごぼう	キャベツ とうもろこし	さとう			ごま油	しょうゆ す
	えのきとたまごのスープ	たまご	にんじん たまねぎ えのき ねぎ	でん粉		とりからスープ しょうゆ しお			
22 金	ごはん			こめ		614kcal 29.0g 17.4g 2.5g	11月24日は「和食の日」です。日本の誇る「和食」は、2013年世界文化遺産に登録され、11(いい)24(にほんしょく)という語呂合わせから、「和食の日」に設定されました。		
	牛乳	牛乳							
	さばのしお焼き	さば						しお	
	いりどり	とり肉	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく さとう じゃがいも			ごま油	みりん しょうゆ
	さといものみそ汁	とうふ みそ	にぼし	にんじん	ごぼう	ごぼう			
25 月	ごはん			こめ		666kcal 16.6g 24.0g 2.2g	ぎょうざの中身は、ぶたのひき肉やキャベツ、はくさい、たまねぎ、にらなど、好んでいろいろな組み合わせができます。今日は、甘酢あんをかけてご飯に合うような味付けにしました。		
	牛乳	牛乳							
	揚げぎょうざの甘酢あん(2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 さとう でん粉			サラダ油 ラード	しょうゆ しお ス
	春雨サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ			マヨネーズ	す しお こしょう
	コーンとたまごのスープ	たまご とうふ	ごぼう	しょうが とうもろこし	でん粉	サラダ油	しょうゆ しお		
26 火	背割りコッペパン			パン		684kcal 25.9g 29.1g 2.3g	わたしたちがみかんと言っているくだものは「うんしゅうみかん」が正式な名前です。昔は、九州や西国などの暖かい地方で栽培ができていたが、地球の温暖化により、今では関東や東北地方でも作ることができるようです。		
	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	
	さつまいものシチュー	とり肉	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	立派なじゃがいも			ルウ	サラダ油
	みかん		みかん						
27 水	ごはん			こめ		615kcal 25.6g 18.7g 2.0g	わたしたちは、生きていくためにたくさん動物や植物の命をもらって生きています。ひと口、ひと口よく味わって最後のひと口、ひと切れまで大切に食べましょう。		
	牛乳	牛乳							
	ハンバーグのきのこソースがけ	とり肉 ぶた肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ		でん粉 さとう			サラダ油 ヘッド	しょうゆ みりん
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー	もやし とうもろこし					しょうゆ
	とうふとこまつなのみそ汁	とうふ みそ 油あげ	にぼし	ごぼう	ごぼう				
28 木	ごはん			こめ		669kcal 23.7g 17.8g 1.9g	チキンライスの具をご飯に混ぜて食べましょう。スープに使われているたまごは、栃木市産です。たまごには、良質なたんぱく質が多く含まれ、じょうぶな体を作るものになります。		
	牛乳	牛乳							
	チキンライスの具	とり肉	にんじん ビーマン	たまねぎ				サラダ油	ワイン しお こしょう コンソメ ケチャップ
	たまごスープ	たまご ベーコン	にんじん ほうれんそう	しめじ	でん粉			ごま ごま油	コンソメ しお こしょう
	アセロラジュレのポンチ	とうふ	みかん もも アセロラ果汁 りんご果汁		水あめ さとう				
29 金	ミルクパン			パン		711kcal 28.5g 28.5g 2.5g	根菜とは根っこ部分を食べる野菜のことです。だいこん、れんこん、さつまいも、ごぼうなどたくさん種類がありますが、秋から冬に収穫できるものが多く、体を温めてくれる働きがあります。今日はごぼうとれんこんのサラダです。		
	牛乳	牛乳							
	パンネのポロネーゼ	ぶた肉	にんじん トマト ビーマン	たまねぎ	パンネ			サラダ油	ケチャップ ソース しお こしょう
	チキンナゲット(2こ)	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
	ごぼうサラダ		ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし		さとう	マヨネーズ	す しょうゆ		

★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。

## 今月の目標 栄養のバランスについて考えよう



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。

### 今月の寺尾産

今月は11種類の野菜を使う予定です

