



学校給食献立予定表 (寺尾小)



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となる食品	おもに体の調子をととのえるもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品						
		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						
2月	ごはん			ごめ		574kcal 28.4g 12.3g 2.6g	今日から12月です。手を洗う水が冷たく感じてしまいますが、ウイルスや食中毒から自分を守るために、しっかり手洗いやうがいをして、元気に生活しましょう。			
	牛乳	牛乳								
	いかの照り焼き	いか		さとう	みりん しょうゆ					
	きりこんぶの煮物	油あげ さつまあげ こんぶ	さやいんげん にんじん	しらたき さとう サラダ油	しょうゆ さけ みりん					
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ にぼし	にんじん	こんにゃく さといも	サラダ油					
3月	コッペパン			パン		661kcal 20.7g 25.9g 3.0g	サンマーマンは神奈川県で生まれたご当地ラーメンで、豚肉や野菜を炒めてとろみをつけ、ラーメンの上ののせたものです。「サンマー」とは、中国語で「新鮮な食材を上にする」という意味があるようです。			
	チョコクリーム			チョコクリーム						
	牛乳	牛乳								
	サンマーマン	ぶた肉	にんじん	キャベツ えのきだけ	ちゅうかめん でん粉 サラダ油			とりがらスープ しょうゆ こしょう		
	春巻き	ぶた肉	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	小麦粉 はるさめ さとう 米粉 でん粉 油			しょうゆ ポークフィヨン しお		
4月	ごはん			ごめ		645kcal 22.9g 17.2g 2.2g	ガバオライスはタイ料理で、バジルというハーブを使っているのが特徴です。タイのスープはナンプラーやパクチーを使ったアジア風のものもありますが、今日は酸味のきいた大根スープを作ってみました。			
	ガバオライスの具	とり肉	ピーマン にんじん たまねぎ	バジル	さとう ごま油			オイスターソース バジル しょうゆ みりん こしょう		
	牛乳	牛乳								
	タイ風大根スープ	ぶた肉	にんじん	大根 えのき しもん果汁				す しお こしょう とりがらスープ		
	フルーツポンチ			みかん パイン いちご果汁	ゼリー さとう					
5月	ごはん			ごめ		641kcal 23.1g 21.0g 2.4g	<かぜを予防しよう>温かいものを飲んだり食べたりして、体を冷やさないことが大切です。とくに朝ごはんをしっかりと食べて、体温をあげ、元気に1日をスタートさせましょう。			
	和風ピピンパの具	ぶた肉 油あげ	にんじん	しいたけ	さとう サラダ油 ごま油			トウバンジャン みりん しょうゆ		
	牛乳	牛乳								
	やみつきキャベツ			キャベツ	ごま油			とりがらスープ しお		
	ワンタンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ	しいたけ	ワンタンの皮			とりがらスープ しょうゆ こしょう		
6月	キャラメルあげパン			パン さとう	キャラメルのもと サラダ油		今日は、キャラメル味のあげパンです。キャラメルとは、さとうや牛乳を煮つめて作られるお菓子を言います。今日のフロッコリーは栃木農業高校の生徒さんが育てたものです。			
	牛乳	牛乳								
	ポークビーンズ	ぶた肉 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 ケチャップ				
	イタリアンサラダ		にんじん	フロッコリー キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
9月	ごはん			ごめ		665kcal 22.8g 19.9g 2.0g	はくさいは今の野菜で、冬の寒い時期に甘さが増す野菜です。おとなりの茨城県や長野県が出荷量で日本一を争っています。今日ははくさいをクリームスープにしました。			
	牛乳	牛乳								
	照り焼きハンバーグ	とり肉 ぶた肉 たまご		たまねぎ えのき しめじ	パン粉 小麦粉 バター ラード マーガリン			しょうゆ みりん		
	春雨サラダ		にんじん	キャベツ	はるさめ			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	はくさい たまねぎ			ルウ	コンソメ しお こしょう	
10月	コッペパン			パン		656kcal 26.3g 20.0g 3.1g	今の日本は、「世界で一番食べ物を残す国」と言われています。世界の国の中には食べ物がなくて苦しんでいる人が大勢います。食べ物の大切さを考え、ムダにしないようにしましょう。			
	とちすけきょうほうジャム			ジャム	さとう 水あめ					
	牛乳	牛乳								
	にこみうどん	とり肉 油あげ かつおぶし		しめじ	うどん			さけ しょうゆ みりん しお		
	ちくわのカレーあげ	ちくわ			小麦粉 でん粉			サラダ油	カレー粉 しお	
11月	ごはん			ごめ		610kcal 27.3g 12.8g 2.4g	「ダッカルビ」はとりのバラ肉料理という意味で、韓国の家庭料理です。野菜ととり肉を炒め、甘いコチュジャン(とうがらしみそ)などで味をつけます。			
	牛乳	牛乳								
	ダッカルビ	とり肉	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	さとう サラダ油 ごま油			ごま みりん しょうゆ さけ 平ムチのもと		
	ナムル			とうもろこし	さとう ごま油			しょうゆ す		
	餃子スープ	ぶた肉 とり肉 大豆	にんじん	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉			サラダ油	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう みりん さけ	
12月	ごはん			ごめ		634kcal 18.6g 15.5g 2.0g	にんじんやこまつななどの濃い野菜は、野菜ソテーのように油で調理するとカロテンという栄養素が吸収されやすくなります。カロテンは皮膚や目の粘膜を丈夫にして、風邪を予防してくれます。			
	牛乳	牛乳								
	チキンカレー	とり肉	にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも カレールウ			サラダ油	ワイン ソース	
	こまつなとコーンのソテー			とうもろこし				サラダ油	しお こしょう コンソメ	
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん もも	ナタデココ					
13月	ごはん			ごめ		682kcal 26.9g 21.6g 2.1g	さといものネバネバは食物せんいで、このネバネバが胃の粘膜を固め、消化吸収を助けてくれます。今日のさといもは寺尾産です。			
	牛乳	牛乳								
	白身魚フライ	ホキ			パン粉 小麦粉			サラダ油	しお ソース	
	大豆の磯煮	だいず ぶた肉 油あげ ひしき	にんじん		さとう			こんにゃく	サラダ油	さけ みりん しょうゆ
	根菜ごま汁	みそ にぼし						ごま	みりん 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

かぜに負けない体を作ろう





Main table with columns for date, dish name, ingredients, energy, and notes. Includes seasonal highlights like 'とちすけランチ' and 'セレクトメニュー'.

★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。

◆ 水字の食材は栃木市産です。

◆ 下線水字は、寺尾産です。

今月の目標 かぜに負けないからだを作ろう



冬至には昔からかぼちゃを食べて、ゆず湯に入り無病息災を願う習慣があります。

Table showing nutritional values for a 20th (Friday) select menu day.

今月の寺尾産

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。



今月は14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。