



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とになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品			
		魚・肉・卵・豆 <small>牛乳・小魚・海そう</small>	緑黄色野菜 <small>その他の野菜・きのこ・果物</small>	米・パン・めん・いも・さとう <small>油脂・種実</small>			
3月	ごはん			ごはん		635kcal 25.2g 19.7g 1.9g	昨日2月2日は節分でした。節分には「福はうち、鬼はそと」と声をかけて豆まきをします。年の数だけ豆を食べたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして戸口にかざり、魔除けをするなどの風習があります。
	牛乳	牛乳					
	いわしのかばやき	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		
	おひたし		ほうれんそう はくさい		しょうゆ みりん		
	けんちん汁	とうふ 油あげ にぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さいたま	サラダ油		
福豆	大豆						
4月	コッペパン			パン		657kcal 23.6g 28.1g 3.2g	チョコクリームをコッペパンにぬって食べましょう。きつねうどんは、稲荷神社の使い「きつね」の好物と言われる「油あげ」が入っているので、その名が付いたといわれています。
	チョコクリーム			チョコクリーム			
	牛乳	牛乳					
	きつねうどん	とり肉 油あげ かつおぶし	にんじん ねぎ たまねぎ	うどん	しょうゆ しお しょうゆ		
	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 油	す しお		
フロッコリーサラダ		フロッコリー にんじん キャベツ		ドレッシング			
5月	ごはん			ごはん		615kcal 22.5g 22.4g 1.9g	お魚どんの具をご飯にかけて食べましょう。栃木県の名産品であるかんぴょうは、夏に収穫した夕顔の実を薄く削ってひも状にし、乾かしたものです。煮物や巻きずしなどに使われます。今日はサラダに入れました。
	お魚どんの具	ツナ	にんじん いんげん	しらたき さとう ごま	しょうゆ		
	牛乳	牛乳					
	かんぴょうサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし かんぴょう		マヨネーズ		
	みそ汁	なまあげ みそ にぼし	にんじん ごぼう ねぎ				
6月	ごはん			ごはん		615kcal 29.1g 19.3g 1.9g	2月6日は初午です。初午とは2月の最初の年の白を言い、稲穂稔では「しもつかれ」を作る習慣があります。しもつかれは、鮭をだいこん、にんじん、大豆といっしょに煮る郷土料理です。給食では酒かすを少なめにしておきます。
	牛乳	牛乳					
	とり肉のてり焼き	とり肉		さとう	みりん しょうゆ		
	しもつかれ	さけ 大豆 油あげ	にんじん だいこん	さとう	しょうゆ さけかす さけ		
	にらたま汁	たまご かつおぶし	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でん粉	しょうゆ		
7月	コッペパン			パン		778kcal 30.3g 29.8g 3.8g	今日は寺尾中の給食委員が考えてくれたリクエスト献立です。テーマは「いつもの献立」ということで、よく給食に出るメニューをリクエストしてくれました。
	白身魚フライ	ホキ		パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 サラダ油	しお ソース		
	牛乳	牛乳					
	海そうサラダ	海そう	だいこん キャベツ		ごま ドレッシング		
	肉団子スープ	とり肉 たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	はるさめ	パン粉 しょうゆ しお しょうゆ		
手作りプリン	牛乳		プリンの素				
10月	ごはん			ごはん		672kcal 20.6g 17.0g 2.6g	今日はシーフードカレーで、いかとえびが入っています。いかとえびには、体を作るたんぱく質が含まれます。また、いかに生活習慣病を防ぐ働きのある「タウリン」という栄養素が多く含まれます。
	牛乳	牛乳					
	シーフードカレー	いか えび	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう	じゃがいも カレールウ	サラダ油 ワイン ソース		
	やさいとウィンナーのソテー	ウィンナー	ほうれんそう だいこん ねぎ キャベツ		サラダ油 コンソメ しお コショウ		
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん もも				
12月	ごはん			ごはん		640kcal 24.4g 20.6g 2.2g	ヤムニョムチキンとは、コチュジャン、ニンニク、さとう、その他の香辛料から作る甘辛いソース(ヤムニョム)で味付けされた韓国のフライドチキン(チキン)の一種です。
	牛乳	牛乳					
	ヤムニョムチキン	とり肉	ほうれんそう しょうが	でん粉 さとう	サラダ油 ごま油		
	ナムル		ほうれんそう しょうが とうもろこし	さとう	ごま油		
	五目スープ	ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ	はるさめ	しょうゆ 鶏がらスープ しお しょうゆ		
13月	ごはん			ごはん		728kcal 26.4g 22.1g 2.5g	今日は寺尾中の給食委員が考えてくれたリクエスト献立です。テーマは「中華献立」ということで、人気のマーボー豆腐をリクエストしてくれました。
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん	サラダ油 ごま油		
	しゅうまい (2こ)	ぶた肉	にら たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 さとう 小麦粉 水あめ	しお		
	パンサンスー		にんじん ほうれんそう	はるさめ さとう	ごま ごま油		
はちみつレモンゼリー		レモン果汁	水あめ	はちみつ			
14月	ごはん			ごはん		617kcal 29.4g 17.5g 1.7g	今日のすき焼きのぶた肉は、栃木農業高校の生徒さんが育てたものです。ぶた肉は体を作るたんぱく質が多く含まれますが、その他にも疲労回復に効果のあるビタミンB1もたくさん含まれます。
	牛乳	牛乳					
	あつやきたまご	たまご かつおぶし こんぶ		さとう でん粉	す しょうゆ しお		
	市産ぶた肉のすき焼き煮	ぶた肉 とうふ	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	しらたき さとう	サラダ油		
	花ゆさいサラダ		フロッコリー カリフラワー とうもろこし		サラダ油		
17月	ごはん			ごはん		646kcal 24.9g 20.5g 1.8g	今日はカミカミメニューです。ししゃもフライは骨ごと食べられるので、よく噛んで、魚のうまみを味わいましょう。よくかむことで、あごが丈夫になり、歯並びがよくなります。
	牛乳	牛乳					
	ししゃもフライ (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		
	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		
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ にぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ	こんにゃく	サラダ油		

★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

栄養のバランスよく食べよう





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・海苔	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 火	コッペパン						パン		619kcal 23.1g 28.0g 3.1g	コッペパンにフランクフルトとカレーソーテををさみ、ケチャップ&マスタードをかけて食べましょう。ホットドックは、アメリカに移住したドイツ人が、フランクフルトを手で持って食べられるように、パンにはさんだのが始まりだそうです。				
	フランクフルトソーセージ(ケチャップ&マスタード)	フランクフルトソーセージ						からし ケチャップ						
	牛乳		牛乳											
	キャベツのカレーソーテ			にんじん	キャベツ			サラダ油			カレー粉 ソース しお こしょう			
	はくさいのクリーム煮	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	はくさい	じゃがいも ルウ	サラダ油			コンソメ しお こしょう			
19 水	ごはん						ごはん		669kcal 25.4g 23.1g 2.5g	やきとり風煮に使われているねぎは、栃木市の「アドバンス」という会社から無償でいただいたものです。このねぎは「甘ゆき物」というブランド名で出ており、名前の通り、白くて甘いねぎです。				
	牛乳		牛乳											
	やきとり風に	とり肉 レバー			たまねぎ	しょうが	ねぎ	でん粉			サラダ油	しお こしょう さけ 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		
	しいもとだいこんのみそ汁	油あげ みそ	にぼし	にんじん	だいこん									
20 木	ごはん						ごはん		630kcal 23.7g 21.0g 1.3g	ボン酢とは、かんぎつ系の果汁を酢に加えたものをいいますが、今は、しょうゆにボン酢を加えた「ボン酢しょうゆ」を「ボン酢」と言うこともあるようです。今日は、栃木市産の豚肉を炒め、ボン酢しょうゆを絡めました。				
	牛乳		牛乳											
	栃木市産ぶた肉のボン酢炒め	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ	だいこん		しょうが			サラダ油	マヨネーズ	さけ	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	こまつな	はくさい	とうもろこし					サラダ油	コンソメ しお こしょう	
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり				じゃがいも	でん粉			サラダ油		しお	
21 金	きなご揚げパン	きなこ					パン さとう		643kcal 23.2g 26.5g 2.2g	きなこは、大豆を炒ってすりつぶしたもので、色が黄色に見えるので黄色の粉「きなこ」と名前がついたそうです。食物せんいを多く含む、おなかの調子を整えます。				
	牛乳		牛乳											
	ポトフ	ウインナーソーセージ		にんじん	フロッコリー	たまねぎ	キャベツ	でん粉			さとう	サラダ油	コンソメ しお こしょう	
	だいこんとくわがめのサラダ		くわがめ	にんじん		だいこん		じゃがいも				ドレッシング	こま	
	チーズ		チーズ											
25 火	背割りコッペパン						パン		604kcal 20.1g 24.4g 2.2g	コッペパンにフルーツクリームをはさんで食べましょう。今日はカレースープにアルファベットマカロニが入っています。みなさんは、いくつのアルファベットを見つけれますか？				
	フルーツクリーム		生クリーム											
	牛乳		牛乳											
	キャベツときのこのソーテ	ベーコン		にんじん	ほうれんそう	キャベツ	しめじ					サラダ油	コンソメ しお こしょう	
	カレーABCスープ	とり肉		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ		マカロニ				サラダ油	コンソメ しお こしょう	
26 水	ごはん						ごはん		603kcal 21.5g 18.4g 2.1g	今日は、フロッコリーにかつおぶしとしょうゆで味をつけた「フロッコリーのおかかあえ」です。フロッコリーはビタミンC、ミネラル、食物せんいなどの栄養がとても豊富な野菜です。ポイルして食べますが、ゆですぎると栄養が壊れてしまうので、注意が必要です。				
	牛乳		牛乳											
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ			パン粉			小麦粉	さとう	サラダ油	ソース
	フロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		フロッコリー		もやし	とうもろこし						しょうゆ	
	根菜ごま汁	みそ とうふ	にぼし	にんじん	ごぼう	だいこん	ねぎ					ごま	みりん	
27 木	ごはん						ごはん		637kcal 23.6g 20.3g 2.1g	今日は新メニューのこまつなのごま炒めです。野菜と油あげをごま油でいため、さとう、しょうゆ、いりごまで味をつけます。ごまは、抗酸化作用があり、コレステロールを下げたり、老化防止に効果があります。				
	牛乳		牛乳											
	ハンバーグ和風きのこソース	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	パン粉			小麦粉	さとう	でん粉	バター
	こまつなのごま炒め	油あげ		ごま油	にんじん			さとう				ごま油	ごま	さけ
	じゃがいものみそ汁	みそ	にぼし	わかめ		たまねぎ		じゃがいも						
28 金	ごはん						ごはん		616kcal 26.1g 16.8g 2.4g	うま辛ワントンは新メニューです。中華料理の調味料の豆板醤を使っているの少し辛味がありますが、とりがらスープやオスターソースで旨味を出したおいしいスープです。				
	牛乳		牛乳											
	モロの竜田揚げ	モロ			しょうが			でん粉				サラダ油	しょうゆ	
	かんぴょうのごまあえ			ごま油	にんじん	かんぴょう		さとう				ごま	しょうゆ	
	うま辛ワントン	ぶた肉 みそ		にら	しょうが	にんにく	ねぎ	はくさい			えのき	ワントン	さとう	ごま油

★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

今月は12種類の野菜を使う予定です

今月の寺尾産

今月の目標
えいようのバランス
よく食べよう

きゅうしょくは おてほんだよ!

主食・主菜・副菜
をそろえよう

副菜
主菜

いろいろなかんぎつ

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。

※供給会の野菜は、都合により変更することがあります