



# 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						
		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					
3月	ごはん					ごはん		3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ちらしずしやひなあられの給食です。ちらしずしの具はご飯に混ぜて食べましょう。今日から3月です。今年度も残りわずかですが、病気やけがに気をつけて、悔いのないように規則正しい生活を送りましょう。		
	ちらしずしの具	油あげ たまご とり肉		にんじん さやいんげん	ほししいだけ かんびょう れんこん	さとう サラダ油	しょうゆ しお す		657kcal	
	牛乳		牛乳						30.4g	
	さわらの幽庵焼き	さわら			レモン果汁		しょうゆ さけ みりん		18.2g	
	花心のすまし汁	かつおぶし とうふ	わかめ		えのきだけ ねぎ		しょうゆ しお さけ		2.2g	
ひなあられ		こんぶ 青のり		トマト ほうれんそう パプリカ		こめ さとう でん粉	しお			
4月	栃木県産米粉のパン					米粉パン		米粉パンは、栃木県で作られたコメの粉で作られています。お米で作ったパンは、もちもちと弾力があり、お米の甘みも感じられます。		
	牛乳		牛乳						673kcal	
	にこみうどん	ぶた肉 かつおぶし 油あげ		にんじん たまねぎ ねぎ ししいだけ		うどん サラダ油	しょうゆ さけ みりん		29.9g	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			小麦粉 でん粉 サラダ油	しょうゆ さけ みりん		23.5g	
ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう こまつな	キャベツ		ごま油 ごま	しょうゆ	2.8g		
5月	ごはん					ごはん		三色どんに入っているたまごは、栃木市内の養鶏場から仕入れられています。たまごには、質のよいたんぱく質が多く入っていて、わたしたちの体を作り、成長させてくれます。		
	三色どんの具	とり肉 たまご			しょうが	さとう	さけ しょうゆ		631kcal	
	ごまあえ			ほうれんそう	はくさい	さとう ごま	しょうゆ		27.9g	
	牛乳		牛乳						20.8g	
なめこ汁	みそ とうふ	にぼし		なめこ ねぎ				2.2g		
6月	ごはん					ごはん		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、中性脂肪を減らしたり、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。魚が苦手な人もしっかり食べましょう。		
	牛乳		牛乳						638kcal	
	サバのスタミナ焼き	さば			にんにく	ごま油 ごま	しょうゆ みりん		28.9g	
	ひじきの炒め煮	油あげ	ひじき	さやいんげん		しらたき さとう サラダ油	しょうゆ みりん		20.1g	
ぶた汁	みそ ぶた肉	にぼし	にんじん	ごぼう ねぎ	ごま油	こんにゃく サラダ油		2.3g		
7月	コッペパン					パン		コッペパンにやきそばをはさみ、やきそばパンにして食べましょう。牛乳に含まれるカルシウムは、骨や歯を作るもとになるほか、心臓の働きをよくしたり、けがをしたとき血を止めるなど、大切な働きがあります。寒くても少しずつ飲みましょう。		
	牛乳		牛乳						635kcal	
	やきそば	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	ソース こしょう		22.0g	
	オムレツ	たまご 大豆				でん粉 油	しお		20.9g	
フルーツパバロア		牛乳		みかん もも		さとう	ペクチン	2.8g		
10月	ごはん					ごはん		ごはんやパンに含まれているでんぷんは、体内でブドウ糖になって日常生活のエネルギー源として働くばかりでなく、脳のエネルギーにもなります。おかずだけでなく、ごはんやパンもしっかり食べましょう。		
	牛乳		牛乳						611kcal	
	とんかつ	ぶた肉 大豆				でん粉 パン粉	ソース しお こしょう		21.9g	
	きんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう こんにゃく ごま	しょうゆ		19.1g	
にらたま汁	たまご かつおぶし		にんじん にら	ねぎ		でん粉	しょうゆ	2.5g		
11月	コッペパン					パン		3月の中旬から5月にかけて、春キャベツが出回ります。春キャベツはやわらかく、甘みもあるので、サラダやあさづけなどに使われていますが、今日はソテーにしました。		
	チョコクリーム					チョコクリーム			710kcal	
	牛乳		牛乳						25.8g	
	マカロニグラタン	とり肉 えび	生クリーム 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ ルウ パン粉	マーガリン		ワイン しお こしょう	34.1g
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー	キャベツ		ごま サラダ油		すしお こしょう	2.9g
コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ		コンソメ	しょうゆ しお	こしょう		
12月	ごはん					ごはん		日本は長生きの国です。それは昔から食事のバランスがよかったからだといわれています。ご飯、魚、豆類、野菜、海藻などをバランスよく食べることが、長生きできる秘訣です。		
	ぶたどんの具	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	しらたき さとう	さけ しょうゆ		611kcal	
	牛乳		牛乳						24.3g	
	ごまあえ			ほうれんそう	はくさい	さとう ごま	しょうゆ		18.7g	
だいこんのみそ汁	とうふ みそ 油あげ	にぼし		だいこん ねぎ				2.2g		

★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

ねんかん はんせい  
1年間の反省をしよう



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	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
13 木	ごはん					ごはん		624kcal 24.7g 15.2g 2.5g	なっとうに含まれるなっとう菌は、人のお腹の中に住んでいる乳酸菌を増やしてくれます。乳酸菌が増えたとお腹の調子よくなり、病気にかけにくくなります。なっとうを食べて、おなかの中の乳酸菌を増やしましょう。	
	牛乳	牛乳								
	栃木市産大豆の麦なっとう	麦なっとう				むぎ	たれ からし			
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん たまねぎ		じゃがいも さとう サラダ油	しょうゆ みりん			
	かきたま汁	かつおぶし たまご		にんじん しいたけ たまねぎ		でん粉	しょうゆ しお			
14 金	ナン					ナン		676kcal 26.2g 28.2g 3.0g	はるさめは、じゃがいもや、緑豆という豆から取るでん粉を原料として作られています。中国が原産ですが、「春雨」という美しい名前は、どうやら日本でつけられたようで、中国では別の名前で呼ばれています。今日は寺尾小学校の校長先生のリクエスト給食です。	
	キーマカレー (チーズ入り)	ぶた肉 チーズ		にんじん ピーマン たまねぎ		カレールウ サラダ油	ケチャップ			
	牛乳	牛乳								
	やさいとウィンナーのソテー	ウィンナー		たまねぎ キャベツ とうもろこし			サラダ油			コンソメ しお コショウ
	五目スープ	とり肉 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 こしょう			
手作りソーダゼリー					さとう ゼリーのもと	しお				
17 月	赤飯 (ごましお)	ささげ				赤はん ごま	しお	671kcal 28.4g 20.6g 2.1g	6年生は、いよいよ明日が卒業式ですね。中学生になると体心も急成長します。栄養のバランスの良い食事をモリモリ食べて、中学校生活を充実したものにしましょう。今日は卒業祝い献立です。	
	牛乳	牛乳								
	とりのからあげ	とり肉		たまねぎ しいたけ		でん粉 サラダ油	さけ しょうゆ			
	いそかあえ		のり	かき巻 もやし			しょうゆ みりん			
	すまし汁	かつおぶし なたとうふ		えのきたけ			しょうゆ しお			
お祝いイチゴゼリー	豆乳		いちご		さとう ゼリー 水あめ					
18 火	<h2 style="font-size: 2em;">卒業式</h2>									
19 水	ごはん					ごはん		611kcal 24.1g 17.4g 2.0g	けんちん汁は、鎌倉の建長寺で作られたといわれる精進料理で、しょうゆ味のすまし汁です。もともとは、だし汁にかつおぶしや昆布を使わず、しいたけや昆布を使っていました。	
	牛乳	牛乳								
	和風おろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		にんにく たまねぎ だいこん レモン果汁		さとう サラダ油 ヘッド	みりん しょうゆ			
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう はくさい		さとう ごま	しょうゆ			
けんちん汁	とうふ にぼし		にんじん だいこん ねぎ ねぎ		だし こんにゃく	サラダ油	しょうゆ			
21 金	ココアあげパン					パン さとう サラダ油 ココア		648kcal 23.0g 25.7g 2.7g	今年度最後の給食です。「食事の前に手を洗いましたか?」「苦手なものが食べられるようになりましたか?」「みんなで協力して準備や後片付けができましたか?」1年間の給食を振り返ってみましょう。今日は寺尾小学校教頭先生のリクエスト献立です。	
	牛乳	牛乳								
	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			とりがらスープ しお こしょう しょうゆ
	わかめサラダ		わかめ	にんじん とうもろこし キャベツ			ドレッシング			
ヨーグルト		ヨーグルト								

★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9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。

今月の目標 **1年間の反省をしよう**

1年間ありがとうございました

卒業・進級おめでとう!



3月21日(金)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、学校給食、食育の取組みに深くご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。なお、新年度の給食は、4月9日(水)からを予定しています。

食べ方、気をつけようね!

