



学校給食献立予定表

(寺尾小)



栃木市立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 | | | | | | おもな調味料など | 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 | | | | | |
| 9 水 | ごはん | | | | | ごはん | | | 596kcal 28.6g 17.1g 2.4g | 1学期の給食がスタートしました。風邪やウイルスなどの病気に負けないような、しょうぶな体をつくることを目標に、1年間がんばりましょう。 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | さばのみそに | さば | みそ | | | さとう | 米粉 | みりん | | | | |
| | おひたし | かつおぶし | | ごぼう かき豆 | もやし | とうもろこし | | しょうゆ | | | | |
| | いなか汁 | とうふ | とり肉 | にぼし | にんじん | ごぼう だいこん おぼろ | こんにゃく じゃがいも | サラダ油 | | | しょうゆ | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 10 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | 676kcal 18.0g 16.9g 2.3g | 1年生のみなさんは、きょうから給食がはじまります。食べたことのないものが出ることもありですが、給食はみなさんが元気に大きくなるためにひつような食べものでできています。ひとくちでも食べてみましょう。 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ポークカレー | ぶた肉 | | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ | じゃがいも カレールフ | サラダ油 | ワイン ソース グチャップ | | | | |
| | キャベツと魚ソーセージのソテー | 魚ソーセージ | | | キャベツ | とうもろこし | サラダ油 | コンソメ しお こしょう | | | | |
| | いちごのジュレ | | | | みかん | もも | いちご果汁 | ゼリー | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 11 金 | ごはん | | | | | ごはん | | | 704kcal 23.1g 26.8g 2.0g | 給食のご飯は、栃木市でとれた「こしひかり」という米です。こしひかりは粘りが強く、甘みがありとてもおいしいお米です。県 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | はるまき | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ | ラード はるさめ 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 | 油 | しお | | | | |
| | 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 にんにく おぼろ | しいたけ | さとう | でんぶん | | | サラダ油 ごま油 | しょうゆ さけ こしょう クチャップ 豆板醤 とりからスープ |
| | 中華あえ | | | | ごぼう きゅうり しょうが | キャベツ | もやし | さとう | | | ごま油 | しょうゆ す |
| | | | | | | | | | | | | |
| 14 月 | 赤飯(ごましお) | 小豆 | | | | もちごめ | コーンスターチ | ごま | しお | 756kcal 29.1g 27.1g 2.8g | 今日は、入学、進学を祝った赤飯の献立です。おめでとうという気持ちを込めて味わいましょう。 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | とりのからあげ | とり肉 | | | にんにく しょうが | でん粉 | サラダ油 | しょうゆ さけ | | | | |
| | キャベツのサラダ | | | にんじん | キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | | | | |
| | すまし汁 | かつおぶし | とうふ | なると | にんじん ごぼう きゅうり | はなふ | しょうゆ さけ しお | | | | | |
| | お祝いクレープ | 豆乳 | 大豆 | | | いちご果汁 | さとう | 水あめ 米粉 でん粉 | 油 | | | |
| 15 火 | 米粉パン | | | | | 米粉パン | | | 597kcal 24.9g 22.0g 2.2g | 給食のパンは、栃木県でとれた小麦粉を使って作っています。添加物を使っていないので安全安心のおいしいパンです。 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | にらのスパゲッティ | ぶた肉 | | にら | にんにく しょうが たまねぎ しめじ | スパゲッティ | オリーブ油 | 豆板醤 オイスターソース しょうゆ しお こしょう | | | | |
| | イタリアンサラダ | | | パセリ | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう | サラダ油 | す しお こしょう | | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 16 水 | ごはん | | | | | ごはん | | | 627kcal 20.7g 18.8g 2.4g | 給食の牛乳は、栃木県で飼育された乳牛から搾れた乳を使っています。牛乳に入っているカルシウムは、しょうぶな骨や歯を作ってくれます。 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 照り焼きハンバーグ | ぶた肉 | とり肉 | | たまねぎ | さとう | でん粉 | ラード | | | しょうゆ みりん さけ しお | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ しょうが レモン果汁 | さとう | マヨネーズ | しお こしょう | | | | |
| | はるさめスープ | なると | | にんじん こまつな チンゲンサイ | たまねぎ | はるさめ | しお こしょう とりからスープ | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 17 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | 289kcal 25.6g 16.7g 2.0g | 今日は栃木市産のぶた肉を使ったぶた肉のしょうが焼きです。ぶた肉に含まれるビタミンB1(ピーマン)という栄養素には疲れを直してくれる働きがあります。 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | 栃木市産ぶた肉のしょうが焼き | ぶた肉 | | にんじん | しょうが たまねぎ | さとう | サラダ油 | しょうゆ さけ | | | | |
| | うどのごまあえ | | | | ほうれんそう うど もやし | さとう | ごま | しょうゆ | | | | |
| | だいこんと油あげのみそ汁 | 油あげ | みそ | にぼし | | だいこん おぼろ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 18 金 | 黒パン | | | | | パン | 黒さとう | | 594kcal 23.7g 18.6g 3.0g | かみかみたこメンチは、たこやたらすのすり身、キャベツなどを混ぜて、おこのみ焼き風に作ったメンチカツです、よくかんで食べましょう。 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | しょうゆラーメン | ぶた肉 | | にんじん | キャベツ たまねぎ おぼろ | 中華めん | しょうゆ さけ | | | | | |
| | かみかみたこメンチ | たら | たこ | 青のり | キャベツ しょうが とうもろこし | でん粉 さとう パン粉 小麦粉 | 油 | しお | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 21 月 | ごはん | | | | | ごはん | | | 614kcal 20.2g 16.5g 2.5g | 今日のひじきとじゃこのふりかけは、ちりめんじゃこ、ひじき、ツナ、ピーマン、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ています。 | | |
| | 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 | ピーマン | さとう | しょうゆ さけ | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | やさしいコロッケ | 大豆 | たまご | 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ グリーンピース とうもろこし | じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 でん粉 | 油 | | | しお | |
| | ワンタンスープ | ぶた肉 | なると | 巻 | にんじん チンゲンサイ | おぼろ | ワンタン | 鶏がらスープ しょうゆ しお こしょう | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

★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、おもにエネルギー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

身じたくと準備
後片付けをしっかりとしよう





| 日・曜 | 献立名 | おもなざいりょう | | | おもな調味料など | 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 | | | |
| 火 | コッペパン | | | | | 627kcal 24.9g 27.5g 2.6g | パンにフランクフルトをはさみ、ケチャップとマスタードをかけて、ホットドックにして食べましょう。ホットドックの名前の由来は、ソーセージをはさんだパンが、犬のダックスフントに似ているところからついたのだそうです。 |
| | 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 | | | ケチャップ からし | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ジャーマンポテトサラダ | ベーコン | パセリ たまねぎ | じゃがいも さとう サラダ油 | しお こしょう す | | |
| | たまごスープ | たまご とうふ | にんじん ほうれんそう えのきだけ | でん粉 | コンソメ しお こしょう | | |
| 水 | ごはん | | | ごはん | | 639kcal 24.5g 17.5g 2.2g | 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膳しましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | あつやきたまご | たまご かつおぶし | | さとう でん粉 油 | しお | | |
| | 肉じゃが | ぶた肉 | にんじん さやえんどう たまねぎ | じゃがいも しらたき サラダ油 | しょうゆ みりん | | |
| | わかめのみそ汁 | とうふ みそ 油あげ わかめ | わかめ だいこん | | | | |
| 木 | ごはん | | | ごはん | | 635kcal 24.0g 15.9g 1.5g | 給食の前にきちんと手を洗いましたか？きれいに洗った手はきれいなハンカチで拭いていますか。家から持ってくるハンカチやテーブルクロスは、清潔なものを用意しましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 回鍋肉 | ぶた肉 | にんじん ピーマン しょうが キャベツ たまねぎ | | サラダ油 しょうゆ さけ | | |
| | えびしゅうまい (2こ) | えび たら | たまねぎ しょうが | パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ | 油 しお ホタテエキス | | |
| | あんぱん | | みかん パイン もも | あんぱん | | | |
| 金 | ごはん | | | ごはん | | 616kcal 22.7g 19.7g 2.1g | ソースカツのソースは、ウスターソース、ケチャップ、さとう、みりんを混ぜて煮たものです。とんかつにかけるとご飯にとてもよく合います。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ソースカツ | ぶた肉 大豆 | | でん粉 パン粉 さとう | ソース しお こしょう しょうゆ | | |
| | いそかあえ | のり | ほうれんそう 豆腐 ねぎ | | しょうゆ みりん | | |
| | みそけんちん汁 | とうふ みそ 油あげ にぼし | ほうれんそう だいこん | じゃがいも サラダ油 | しょうゆ | | |
| 月 | ごはん | | | ごはん | | 635kcal 20.0g 19.8g 2.5g | グリーンアスパラガスは、4月から6月くらいが旬の野菜です。アスパラに含まれるアスパラギン酸が、疲労回復によく効きます。 |
| | ハヤシライス | ぶた肉 | にんじん トマト マッシュルーム たまねぎ | じゃがいも ハヤシルー | サラダ油 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | オムレツ | たまご 大豆 | | でん粉 | 油 しお | | |
| | アスパラガスとコーンのソテー | | アスパラガス キャベツ とうもろこし | | しょうゆ | | |
| 水 | ごはん | | | ごはん | | 606kcal 29.3g 18.0g 2.2g | 今日は、たけのこご飯の具です。ご飯に混ぜて食べましょう。たけのこは、寺尾産の孟宗竹の子どもです。旬のかおりや歯ごたえを楽しみましょう。 |
| | たけのこご飯の具 | 油あげ とり肉 | にんじん しょうが しいたけ | さとう サラダ油 | しょうゆ さけ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | マーガリン | みりんしょうゆ | | |
| | さかなの西京焼き | さくら みそ | | さけ、みりん しょうゆ | さけ みりん しょうゆ | | |
| | にらたま汁 | かつおぶし かまぼこ とうふ たまご | にんじん しょうが たまねぎ | でん粉 | しょうゆ 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、おもにエネルギー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。

主食(米飯・パン)の実施回数について

ご飯の日は、週3.5回となっています
◎パンの日 毎週火曜日、第1・第3・第5金曜日
◎ご飯の日 毎週月曜日、水曜日、木曜日 第2・第4金曜日



主食(米飯・パン)の量について



| | 学年 | ご飯(精米量) | パン(小麦粉量) | 減量パン(小麦粉量) |
|-----|----|---------|----------|------------|
| 小学校 | 1年 | 50g | 40g | 30g |
| | 2年 | 60g | | |
| | 3年 | 70g | 50g | 40g |
| | 4年 | 80g | | |
| | 5年 | 90g | 60g | 50g |
| | 6年 | 100g | | |
| 中学校 | | 110g | 80g | 65g |



29日は昭和の日

今月の目標

身じたくと準備
後片付けをしっかりとしよう



今月の寺尾産

今月は9種類の野菜を使う予定です。



キャベツ

じゃがいも



にら

ごぼう

たけのこ

かきな

ねぎ

うど

こまつな

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。

こんだて表の見かた

赤のグループ・・・おもに体を作るものになる食品
緑のグループ・・・おもに体のちょうしを整えるものになる食品
黄色のグループ・・・おもにエネルギーのもとになる食品

