



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	おもなさいりょう				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				
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、じ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	こまつな かき登	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 こまつな ねぎ	こんにゃく じゃかいも	サラダ油		
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ますが、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。ひとつ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	SHACK しょうが たまねぎ	じゃがいも カレーループ	ワイン ソース ケチャップ		
	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		
	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、栃木県でとれた「こしひかり」という米でです。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		
	マーポー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	SHACK しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油		
	中華あえ			キャベツ もやし	さとう	ごま油		
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		SHACK しょうが	でん粉	サラダ油		
	キャベツのサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし 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	SHACK うど ねぎ	はなふ	しょうゆ さけ しお		
15 火	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		
	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。豆板醤 オイスター ソース しょうゆ しお こしょう
	牛乳	牛乳						
	にらのスパゲッティ	ぶた肉	SHACK しょうが たまねぎ	スパゲッティ オリーブ油	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		
16 水	ヨーグルト	ヨーグルト						
	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採れた乳を使っています。牛乳に入っているカルシウムは、じ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		
	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁	さとう	マヨネーズ		
17 木	はるさめスープ	なると	にんじん	こまつな チングサン	たまねぎ	はるさめ		
	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(ピーワン)という栄養素について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		
	うどごまあえ			SHACK うど もやし	さとう	ごま		
18 金	だいこんと油あげのみそ汁	油あげ みそ	にぼし	だいこん ねぎ				
	黒パン			パン 黒ざとう			594kcal 23.7g 18.6g 3.0g	かみかみたこメンチは、たこやたらのすり身、キャベツなどを混ぜて、おこのみ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 ねぎ	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		
19 月	ブロッコリーサラダ		プロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		
	ごはん			ごはん			614kcal 20.2g 16.5g 2.5g	今日のひじきとじゃこのぶりかけは、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。
	ひじきとじゃこのぶりかけ	ツナ かつおぶし	ちりめんじゃ	にんじん ピーマン	さとう	しょうゆ さけ		
	牛乳	牛乳						
	やさいコロッケ	大豆 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 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 でん粉	油		
20 月	ワンタンスープ	ぶた肉 なると巻	にんじん チングサン	ねぎ	ワンタン	鶏がらスープ しょうゆ しお こしょう		

★小学校中学生一人一回あたりの学校給食費取扱基準

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

あとからづけをしっかりとしよう





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	おもなさいりょう				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				
22 火	コッペパン							
	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	627kcal	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。
	牛乳	牛乳					24.9g	
	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		27.5g	
23 水	たまごスープ	たまご とうふ	にんじん にんじん にんじん	えのきだけ	でん粉	コンソメ しお こしょう	2.6g	
	ごはん				ごはん			
	牛乳	牛乳					639kcal	和食ではごはんは左、汁物を右におくのが基本です。おかげで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。
	あつやきたまご	たまご かつおぶし		さとう でん粉 油	しお		24.5g	
24 木	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	17.5g	
	わかめのみそ汁	とうふ みそ 油あげ わかめ	ねぎ	だいこん			2.2g	
	ごはん			ごはん				
	牛乳	牛乳						
25 金	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	635kcal	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ふいていますか。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。
	えびしゅうまい(2c)	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	24.0g	
	あんにんどうふ			みかん バイン もも	あんにんどうふ		15.9g	
							1.5g	
28 月	ごはん			ごはん				
	牛乳	牛乳					616kcal	
	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		22.7g	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。
	いそかあえ	のり	にんじん にんじん にんじん	もやし		しょうゆ みりん	19.7g	
30 水	みそけんちん汁	とうふ みそ 油あげ にぼし	ねぎ ねぎ ねぎ	だいこん	じゃがいも サラダ油	しょうゆ	2.1g	
	ごはん			ごはん				
	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 ハヤシルウ	サラダ油	コンソメ しお こしょう ソース	635kcal	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、ひょうかいかく、疲労回復によく効きます。
	牛乳	牛乳					20.0g	
	オムレツ	たまご 大豆		でん粉 油	しお		19.8g	
	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	2.5g	
	ごはん			ごはん				
	たけのこご飯の具	油あげ とり肉	にんじん ねぎ ねぎ	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	606kcal	
	さかなの西京焼き	さわら みそ			さけ みりん しょうゆ		29.3g	今日は、だけのこご飯の具です。ご飯に混ぜて食べましょう。だけのこは、寺尾産の竹の子どもです。旬のかおりや歯ごたえを楽しみましょう。
	にらたまご	かつおぶし かまぼこ とうふ たまご	にんじん ねぎ たまねぎ	でん粉	しょうゆ しお		18.0g	
							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

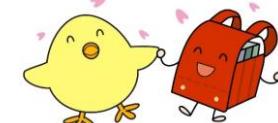
★こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので、おもにエネルギーのもとになる食品に分類しています。

★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



29日は昭和の日

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)	油(大豆油量)
1年	50g	40g	30g
2年	60g		
3年	70g	50g	40g
4年	80g		
5年	90g	60g	50g
6年	100g		

小学校	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	50g	60g	70g	80g	90g	100g
	40g		50g		60g	
中学校	110g	80g	65g			

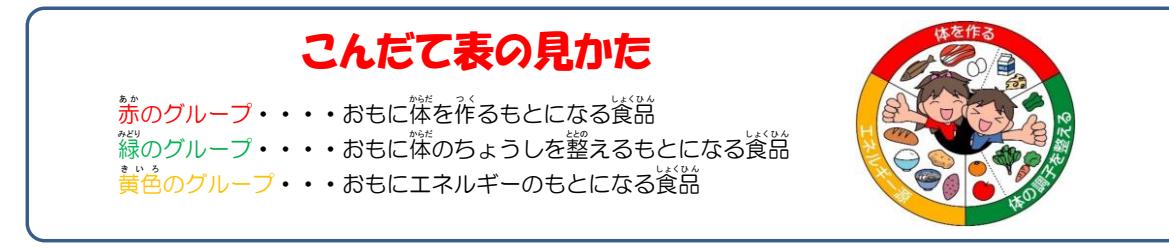


今月の寺尾産

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。



こんだて表の見かた

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

