



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 | | | |
| 1 木 | ごはん | | | ごはん | | 683kcal 24.2g 18.4g 2.3g | こどもの日にちなんで、こどもたちがすくすくと成長するように願いを込めて、旬のたけのことわかめを使った若竹汁の献立です。また、かつおも旬の魚です。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | かつおカツ | かつお | たまねぎ しょうが | パン粉 さとう でん粉 小麦粉 | しょうゆ しお | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | とり肉 | にんじん さやえんどう | たまねぎ | じゃがいも さとう サラダ油 | | |
| | 若竹汁 | かつおぶし とうふ わかめ | たけのこ ねぎ | | しょうゆ しお | | |
| 2 金 | こどもの日ソーダゼリー | 豆乳 かんてん | メロン果汁 | さとう 水あめ ゼラチン でん粉 | | 702kcal 33.9g 23.6g 3.3g | 立春から数えて88日目を「ハ十八夜」といい、今日がその日に当たります。ハ十八夜には新茶を摘む習慣があることから、今日の給食もまっ茶を使った白身魚の抹茶マヨネーズ焼きです。 |
| | ごはん | | | ごはん | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 白身魚のまっ茶マヨネーズ焼き | かれい | たまねぎ | | さけ しお こしょう ワイン まっ茶 | | |
| | ポークビーンズ | ぶた肉 大豆 | トマト にんじん パセリ | たまねぎ じゃがいも さとう サラダ油 | コンソメ しお グチャップ こしょう | | |
| 7 水 | 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 | サラダ油 | 620kcal 26.0g 20.1g 2.4g | 今日のけんちん汁にはほしから出汁をとって作っています。にはほしには「イノシン酸」といううまみ成分が含まれ、けんちんの汁や野菜をおいしくしてくれます。 |
| | ごはん | | | ごはん | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とり肉のごまだれ焼き | とり肉 | | さとう ごま | しょうゆ みりん さけ | | |
| | そくせきづけ | | にんじん キャベツ きゅうり | | しお | | |
| 8 木 | みそけんちん汁 | みそ とうふ 油あげ にぼし | にんじん だいこん | こんにゃく さといも | サラダ油 | 720kcal 19.5g 21.4g 2.2g | 手洗いをするとき、水だけで10秒洗うと、ばい菌が半分しか落ちませんが、せっけんをつけて30秒手を洗うことで、90%のばい菌が落ちています。きちんと手を洗いましょう。 |
| | ごはん | | | ごはん | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ポークカレー | ぶた肉 | にんじん しょうが たまねぎ | じゃがいも カレールー | サラダ油 ソース 赤ワイン | | |
| | オムレツ | たまご | | でん粉 油 | しお | | |
| 9 金 | マスカットのジュレ | | みかん バイン ぶどう果汁 りんご果汁 | さとう ゼリー | | 646kcal 24.9g 20.5g 1.8g | 毎月1回カミカミメニューの日があります。かみごたえのある料理や歯をじょうぶにする栄養素が多く含まれている給食です。何回かんでのみこんでいるかを意識しながら食べましょう。 |
| | ごはん | | | ごはん | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | シシャモフライ（1・2年1本 他2本） | シシャモ | | パン粉 小麦粉 でん粉 | サラダ油 しお | | |
| | 大豆とひじきの炒め煮 | 油あげ 大豆 ひじき | | さとう しらたき | サラダ油 しょうゆ みりん | | |
| 12 月 | ぶた汁 | とうふ みそ ぶた肉 にぼし | にんじん だいこん | こんにゃく じゃがいも | サラダ油 | 597kcal 25.9g 19.3g 2.1g | お魚どんの具に使われているツナはマグロやカツオのことで、ツナ缶はそれをフレーク状に加工したものです。お魚どんの具をごはんにかけて食べましょう。 |
| | ごはん | | | ごはん | | | |
| | お魚どんのぐ | ツナ | にんじん えだまめ | しらたき さとう ごま | しょうゆ | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ほうれんそうのソテー | ワインナー | ほうれんどう もやし とうもろこし | サラダ油 | コンソメ しお こしょう | | |
| 13 火 | なめこ汁 | みそ とうふ にぼし | なめこ だいこん | ねぎ | | 706kcal 22.1g 31.2g 2.7g | わかめは3月から5月が旬の海そうです。1月ごろ芽が出て、初夏に成熟しますが、若いほど味がよいため、春に収穫します。食物せんいやカルシウム鉄などを多く含んでいます。 |
| | あげパン | | | コッペパン さとう | サラダ油 ココア | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | コーンシチュー | とり肉 牛乳 | にんじん たまねぎ とうもろこし | じゃがいも ルウ | サラダ油 しお こしょう コンソメ | | |
| | わかめサラダ | わかめ | にんじん キャベツ だいこん | | 青じそドレッシング | | |
| 14 水 | | | | | | 651kcal 26.0g 19.0g 2.0g | ハンバーグには、すりおろした大根とたまねぎで作った和風のたれがかかっています。大根おろしには消化を助ける働きがあります。 |
| | ごはん | | | ごはん | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ハンバーグ和風おろしソースかけ | とり肉 ぶた肉 大豆 | たまねぎ だいこん レモン | パン粉 小麦粉 さとう でん粉 | ラード 油 しお しょうゆ みりん チキンブイヨン | | |
| | 粉ふきいも | | パセリ | じゃがいも | しお こしょう | | |
| 15 木 | 生あげのみそ汁 | みそ なまあげ にぼし | にんじん ねぎ | | | 689kcal 25.6g 24.4g 2.1g | チキンライスの具をご飯に混ぜて食べましょう。青のりポテトビーンズの豆は、生の大豆を水で戻し、ゆでてからでん粉をつけて揚げたものです。よくかんで食べましょう。 |
| | ごはん | | | ごはん | | | |
| | チキンライスの具 | とり肉 | ピーマン たまねぎ マッシュルーム | | サラダ油 クチャップ コンソメ しお こしょう ワイン | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | | |
| 16 金 | 野菜スープ | ベーコン | にんじん しょうが コンソメ | キャベツ とうもろこし | サラダ油 しお こしょう コンソメ | 649kcal 21.5g 24.2g 2.4g | 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。ホイップクリームは、牛乳から作る生クリームをかき混ぜて、空気を含ませることで、ふわふわな食感を作ります。 |
| | コッペパン | | | コッペパン | | | |
| | フルーツクリーム | 牛乳 | もも みかん | ホイップクリームのもと さとう | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | こまつなと糸かまぼこのソテー | かまぼこ | ねぎ しょうが とうもろこし | | サラダ油 しお こしょう | | |
| | じゃがいものカレースープ | ぶた肉 | にんじん パセリ たまねぎ | じゃがいも カレールー | サラダ油 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

衛生（えいせい）に気をつけよう





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 | | | | | |
| 19月 | ごはん | | | ごはん | | | 604kcal 27.6g 18.3g 2.3g | 五目はごはんの具をご飯に混ぜて食べましょう。「五目」というのは5種類の具材という意味で、たくさんの食品が使われている料理であるということを表しています。 | |
| | 五目はごはんの具 | とり肉 油あげ | にんじん ししいたけ かんぴょう えだまめ | しらたき さとう しょうゆ さけみりん | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | あじのしお焼き | あじ | | | しお | | | | |
| | もずくスープ | なると もずく | だいこん えのきたけねぎ | でん粉 ごま油 ごま | とりガラスープ しお しょうゆ さけ | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 20火 | コッペパン | | | コッペパン | | | 639kcal 21.8g 20.2g 2.9g | みなさんはハンカチやランチョンマットを毎日取り換えていますか？ばい菌は、濡ったところが大好きで、どんどん増えていきます。ばい菌の増えたハンカチで手をふくことがないように気をつけましょう。 | |
| | キャラメルクリーム | 乳 | | 水あめ カラメル でん粉 | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 焼きそば | ぶた肉 青のり | にんじん キャベツ たまねぎ | ちゅうかめん サラダ油 | ソース | | | | |
| | あげぎょうざ(2こ) | とり肉 ぶた肉 大豆 | にら キャベツ たまねぎ しょうが | さとう しょうゆ 小麦粉 でん粉 | ラード 油 | しお | | | |
| | こまつなのナムル | | こまつな もやし とうもろこし | さとう ごま油 | しょうゆ す | | | | |
| 21水 | ごはん | | | ごはん | | | 590kcal 25.6g 15.2g 2.2g | 今日のぶた肉や焼きゅうりは、栃木市産です。焼きゅうりは、普通のきゅうりよりも小さめですが、やわらかく、甘みがあるきゅうりです。栃木市の特産品です。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | ぶた肉のスタミナ炒め | ぶたロース肉 | にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく | パン粉 さとう 小麦粉 でん粉 | サラダ油 | みりん しょうゆ さけ | | | |
| | やみつぎ姫きゅうり | | 焼きゅうり | | ごま油 | しお とりがらスープ | | | |
| | 中華風たまごスープ | とうふ たまご | 厚揚げ豆腐 とうもろこし ねぎ | でん粉 | しょうゆ しお とりがらスープ | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 22木 | ごはん | | | ごはん | | | 645kcal 25.5g 20.8g 2.1g | こまつなは、東京の小松川という所が原産地なので、この名前がつけました。カルシウムやビタミンが多く含まれています。今日はスープに入れました。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 生あげのマーボー炒め | ぶた肉 生あげ | にんじん しょうが たまねぎ ししいたけ にんにく | でん粉 さとう | サラダ油 | しょうゆ トウバンジャン | | | |
| | 肉しゅうまい(2こ) | ぶた肉 | にんじん しょうが たまねぎ にんにく | パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 | 水あめ | しお | | | |
| | 春雨スープ | | にんじん 春雨 もやし | はるさめ | とりガラスープ しお しょうゆ | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 23金 | ごはん | | | ごはん | | | 673kcal 27.0g 20.7g 2.5g | 焼き鳥風に入っているレバーは、鶏肉のレバーです。レバーには血を作る鉄という栄養素が多く含まれています。激しいスポーツをしている人にはおススメの食品です。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | 焼きとり風に | とり肉 レバー | しょうが ねぎ | でん粉 さとう | サラダ油 | しお こしょう さけみりん | | | |
| | こんぶづけ | こんぶ | キャベツ きゅうり | | | しお | | | |
| | みそ汁 | みそ にぼし わかめ | たまねぎ | じゃがいも | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 26月 | <div><div>う ん ど う か い ふ り か え び</div><h1>運動会の振替日</h1></div> | | | | | | | | |
| 27火 | 丸パン | | | ごはん | | | 586kcal 23.6g 23.0g 2.5g | 丸パンに白身魚フライをはさんで食べましょう。コールスローは、千切りにしたキャベツを使ったサラダを言います。  | |
| | 白身魚フライ(ソース) | ほき | | パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 米粉 | 油 | しお ソース | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | コールスローサラダ | | にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 | さとう | マヨネーズ | しお こしょう す | | | |
| | トマトのスープ | ベーコン たまご | トマト パセリ ねぎ | でん粉 | | スープストック しお こしょう しょうゆ | | | |
| | | | | | | | | | |
| 28水 | ごはん | | | ごはん | | | 664kcal 29.7g 19.0g 2.5g | 今日のみそ汁に入っているたまねぎは、等尾産の「新たまねぎ」です。新たまねぎはみずみずしく、とてもやわらかいので、サラダにしたり、しょうゆをかけたりして生で食べてもおいしいです。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | さばの七味焼き | さば | にんにく | さとう | ごま油 ごま | しょうゆ とうがらし | | | |
| | 五目きんぴら | さつまあげ | にんじん ねぎ | さとう こんにゃく | サラダ油 | しょうゆ | | | |
| | じゃがいもとさやえんどうのみそ汁 | 油あげ みそ にぼし | にんじん さやえんどう ねぎ | じゃがいも | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 29木 | ごはん | | | ごはん | | | 665kcal 23.0g 20.6g 2.6g | 背筋をきちんと伸ばして、正しい姿勢で食べましょう。また、適度な速さでよくかんで、ご飯、牛乳、おかすと交互に食べるようにしましょう。 | |
| | ふりかけ | たまご 大豆 さば みそ とり肉 | 乳 のり | さとう 小麦粉 あん でんぷん | 水あめ ごま 油 | しお まっ黒 みりん | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | ずぶた | ぶた肉 | ピーマン にんじん しょうが ねぎ | でん粉 さとう | サラダ油 | しょうゆ ケチャップ す | | | |
| | ワカメスープ | なると とうふ | わかめ | | | とりガラスープ しお しょうゆ | | | |
| | 手作り杏仁豆腐 | | かんてん 牛乳 | さとう でん粉 | 油 杏仁 | | | | |
| 30金 | 米粉パン | | | 米粉パン | | | 660kcal 28.9g 24.8g 2.6g | 今日のスパゲッティに入っているトマトは、栃木市産のハウストマトです。トマトはナスやじゃがいもと同じナス科の野菜です。  | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | トマトとツナのスパゲッティ | ツナ | トマト パセリ にんにく ねぎ | さとう | | ワイン ケチャップ コンソメ しお コショウ | | | |
| | 鉄腕チキンナゲット | とり肉 おから | | パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 | サラダ油 | しお | | | |
| | こんにゃくサラダ | | ブロッコリー にんじん | キャベツ | こんにゃく さとう | ごま油 | | | しょうゆ す |
| | | | | | | | | | |

★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

衛生（えいせい）に気をつけよう



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。



今月の寺尾産

今日は11種類の野菜を



さやえんどう チンデンザ



ほうれんそう ごぼう にら ねぎ たけのこ



さといも にんにく たまねぎ