



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	牛乳・小魚・海藻	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			
1 木	ごはん 牛乳 かつおかつ じゃがいものそぼろ煮 若竹汁 子どもの日ソーダゼリー	牛乳			たまねぎ しょうが にんじん さやえんどう たまねぎ メロン果汁	パン粉 さとう でん粉 小麦粉 サラダ油 じゃがいも さとう サラダ油 さとう 水あめ ゼラチン でん粉	ごはん 牛乳 かつおかつ じゃがいものそぼろ煮 若竹汁 子どもの日ソーダゼリー	683kcal 24.2g 18.4g 2.3g	この日の日にちなんで、こどもたちがすくすく成長するよう願いを込めて、旬のだけことわかめを使った若竹汁の献立です。また、かつおもじの煮です。
	ごはん 牛乳 白身魚のまつ茶マヨネーズ焼き ポークピーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳	かれい ぶた肉 大豆	トマト バセリ ブロッコリー	たまねぎ トマト にんじん カリフラワー とうもろこし	さけ しお こしょう ワイン まつ茶 じゃがいも さとう サラダ油 コソメ しお ウィン ケチャップ こしょう サラダ油 す しお こしょう	ごはん 牛乳 白身魚のまつ茶マヨネーズ焼き ポークピーンズ ブロッコリーサラダ	702kcal 33.9g 23.6g 3.3g	立春から数えて88日目を「ハチ十八夜」といい、今日がその日に当たります。ハチ十八夜には新茶を摺む習わしがあるから、今日の給食もまつ茶を使つた白身魚のまつ茶マヨネーズ焼きです。
	ごはん 牛乳 とり肉のごまだれ焼き そくせきつけ みそけんちん汁	牛乳	とり肉 にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう ごま にんじん ごはん ねぎ こんにゃく さわら	しゃゆみりん さけ じお サラダ油 しゃゆ	ごはん 牛乳 とり肉のごまだれ焼き そくせきつけ みそけんちん汁	620kcal 26.0g 20.1g 2.4g	今日のけんちん汁はにぼしから出汁をとって作っています。にぼしには「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 牛乳 ポークカレー オムレツ マスカットのジュレ	牛乳	ぶた肉 たまご	にんじん みかん バイン ぶどう果汁 りんご果汁	じゃがいも カレールウ でん粉 さとう ゼリー	サラダ油 ソース 赤ワイン 油 しゃゆ	ごはん 牛乳 ポークカレー オムレツ マスカットのジュレ	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。
9 金	ごはん 牛乳 シシャモフライ(1・2年1本 ほか2本) 大豆とひじきの炒め煮 ふた汁	牛乳	シシャモ 油あげ 大豆 とうふ みそ ぶた肉	ひじき にんじん にんじん ごはん だいこん ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 さとう しらたき こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ソース 赤ワイン サラダ油 サラダ油	ごはん 牛乳 シシャモフライ(1・2年1本 ほか2本) 大豆とひじきの炒め煮 ふた汁	646kcal 24.9g 20.5g 1.8g	毎月1回カミカミメニューがあります。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力を意識しながら食べましょう。
	ごはん 牛乳 ほうれんそうのソテー なめこ汁	牛乳	ツナ ワイン	にんじん えだまめ にんじん ごはん だいこん ねぎ	しらたき さとう ごま サラダ油 なめこ だいこん ねぎ	しゃゆ コンソメ しお こしょう	ごはん 牛乳 ほうれんそうのソテー なめこ汁	597kcal 25.9g 19.3g 2.1g	お魚どんの真に使われているツナはマグロやカツオのことです。ツナ缶はそれをフレーク状に加工したもの。お魚どんの真をごはんにかけて食べましょう。
	あげパン 牛乳 コーンシチュー わかめサラダ	牛乳	とり肉 わかめ	牛乳 にんじん キャベツ だいこん	コッペパン さとう サラダ油 ココア じゃがいも ルウ サラダ油 青じそドレッシング		ごはん 牛乳 コーンシチュー わかめサラダ	706kcal 22.1g 31.2g 2.7g	わかめは3月から5月が旬の海です。11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。
	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風おろしソースかけ 粉ふきいも 生あげのみぞ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 大豆 にんじん にんじん ごはん ねぎ	たまねぎ たいこん レモン パセリ えのきだけ	パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも でん粉 サラダ油 ホイップクリームのもち と さとう	ラード 油 しゃゆみりん ちキンフィヨン しゃゆ しゃゆ コソメ しお こしょう	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風おろしソースかけ 粉ふきいも 生あげのみぞ汁	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。
15 木	ごはん 牛乳 チキンライスの具 青のりポテトピーンズ 野菜スープ	牛乳	ビーマン 牛乳 大豆 ペーコン	たまねぎ マッシュルーム 牛乳 キャベツ とうもろこし	コッペパン サラダ油 サラダ油 サラダ油	ケチャップ コンソメ しゃゆ しゃゆ コンソメ	ごはん 牛乳 チキンライスの具 青のりポテトピーンズ 野菜スープ	689kcal 25.6g 24.4g 2.1g	チキンライスの具をごはんに混ぜて食べましょう。青のりポテトピーンズの豆は、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。
	コッペパン フルーツクリーム 牛乳 こまつな糸かまぼこのソテー じゃがいものカレースープ	牛乳	牛乳 牛乳 かまぼこ ぶた肉	もも みかん 牛乳 ごはん ねぎ にんじん ベーコン バセリ たまねぎ にんにく	コッペパン ホイップクリームのもち と さとう サラダ油 じゃがいも カレールウ サラダ油 しゃゆ しゃゆ コンソメ		コッペパンにフルーツクリーミュをはさんで食べましょう。ホイップクリームは、牛乳からくる生クリームをかき混ぜて、空氣を含ませることで、ふわふわな食感を作ります。	649kcal 21.5g 24.2g 2.4g	

★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。

◆ 太字の食材は市販品です。

◆ かせんふとじ てらおさん
◆ 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・海藻	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							
	五目ごはんの具	とり肉 油あげ	にんじん	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			604kcal	五目ごはんの具をご飯に混せて食べましょう。「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。			
	牛乳		牛乳						27.6g				
	あじのしお焼き	あじ					しお		18.3g				
20 火	もずくスープ	なると	もずく	だいこん えのきだけ 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		2.3g				
	コッペパン				コッペパン								
	キャラメルクリーム		乳		水あめ カラメル				639kcal	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せんか? はい菌は、温ったところが大好きで、どんどん増えています。は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。			
	牛乳		牛乳						21.8g				
21 水	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		20.2g				
	あげぎょうざ(2c)	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 小麦粉 でん粉	ラード 油	しお		2.9g				
	こまつなのナムル			ほうれんそう もやし とうもろこし ねぎ	さとう	ごま油	しょうゆ す						
	ごはん				ごはん								
22 木	牛乳		牛乳						590kcal	今日のぶた肉や姫きゅうりは栃木市産です。姫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。			
	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 ねぎ	パン粉 さとう 小麦粉	サラダ油	みりん ショウゆ さけ		25.6g				
	やみつき姫きゅうり			姫きゅうり		ごま油	しお とりがらスープ		15.2g				
	中華風たまごスープ	とうふ たまご		ほうれんそう とうもろこし ねぎ	でん粉		しょうゆ しお とりがらスープ		2.2g				
23 金	ごはん				ごはん								
	牛乳		牛乳						645kcal	こまつなは、東京の小松川と同じ所が原産地なので、この名前がつきました。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。			
	生あげのマーボー炒め	ぶた肉 生あげ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	でん粉 さとう	サラダ油	しょうゆ トウバンジャン		25.5g				
	肉しゅうまい(2c)	ぶた肉		たまねぎ しょうが にんにく	パン粉 でん粉 小麦粉	水あめ	しお		20.8g				
26 月	みそ汁			にんじん ほうれんそう	もやし	はるさめ	とりガラスープ しお しょうゆ		2.1g				
	丸パン				ごはん								
	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		586kcal				
	牛乳		牛乳						23.6g				
27 火	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 みりん		23.0g				
	トマトのスープ	ベーコン たまご	トマト バセリ たまねぎ		でん粉		スープストック しお こしょう しょうゆ		2.5g				
	ごはん				ごはん								
	牛乳		牛乳										
28 水	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		673kcal				
	こんぶづけ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり きのこ			しお		27.0g				
	みそ汁	みそ	にぼし わかめ	たまねぎ	じゅがれ				20.7g				
	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		2.5g				
29 木	五目きんぴら	さつまあげ	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	サラダ油	しょうゆ		664kcal				
	じゃがいもとさやえんどうのみぞ汁	油あげ みそ	にぼし	にんじん さやえんどう とうもろこし	じゅがれ	じゃがいも			29.7g				
	ごはん				ごはん				19.0g				
	牛乳		牛乳						2.5g				
30 金	米粉パン				米粉パン								
	牛乳		牛乳						665kcal				
	トマトとツナのスマッシュティ	ツナ	トマト バセリ にんにく たまねぎ		さとう		ワイン ケチャップ コンソメ しお コショウ		23.0g				
	鉄腕チキンナゲット	とり肉 おから	ブロックリー にんじん	キャベツ	パン粉 でん粉 小麦粉	サラダ油	しお		20.6g				
	こんにゃくサラダ				さとう でん粉	油 杏仁	じゅがれ しお こしょう す		2.6g				
	さばの七味焼き	さば											
	五目きんぴら	さつまあげ	にんじん										
	じゃがいもとさやえんどうのみぞ汁	油あげ みそ	にぼし										
	ごはん												
	牛乳		牛乳										
	トマトとツナのスマッシュティ	ツナ	トマト バセリ にんにく たまねぎ						660kcal				
	鉄腕チキンナゲット	とり肉 おから	ブロックリー にんじん	キャベツ	パン粉 でん粉 小麦粉	サラダ油	しお		28.9g				
	こんにゃくサラダ				こんにゃく さとう	ごま油	じゅがれ す		24.8g				
	さばの七味焼き	さば							2.6g				

★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。

◆下線文字は寺尾産です。

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。

