



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 |
|---------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------|---|--|
| 月 | 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 | おもに野菜・きのこ・果物 | 米・パン・めん・いも・さとう | 油脂・種実 | | |
| 2 月 | ごはん | | | | ごはん | | | |
| | お魚どんの具 | ツナ | にんじん さやいんげん | | しらたき さとう ごま | しょうゆ | 631kcal 26.8g 20.2g 2.2g | 6月は「食育月間」です。好き嫌いをせず、バランスよく食べて、心も体も成長させましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | たまごやき | たまご かつおぶし | | | でん粉 さとう 油 | しお | | |
| 3 火 | ふた汁 | みそ とうふ ふた肉 にぼし | にんじん ごはん ねぎ | こんにゃく じゅがめ | サラダ油 | | | |
| | シュー ガートースト | | | 食パン さとう マーガリン | | | 631kcal 23.3g 25.0g 3.2g | ゆっくりよくかんで食べるとだ液がたくさん出て消化がよくなります。それだけではなく、楽しく食事をすることでも消化がよくなります。給食も楽しく食べましょう。 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | タンメン | なると | にんじん ごはん キャベツ もやし ねぎ | とうもろこし | ちゅうかめん | ラーメンスープ | | |
| 4 水 | しゅうまい(2c) | ふた肉 | | たまねぎ しょうが | パン粉 でん粉 さとう | しお | | |
| | チーズ | | チーズ | | | | | |
| | ごはん | | | | ごはん | | | |
| | ひじきごはんの具 | とり肉 油あげ ひじき | にんじん さやいんげん | さとう しらたき サラダ油 | しょうゆ みりん | | 602kcal 23.8g 18.1g 2.0g | ひじきごはんの具をごはんに混ぜて食べましょう。ひじきやいわしに多く含まれているミネラルは、じょうぶな歯を作つてくれます。今週は歯と口の健康週間です。 |
| 5 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | いわしのおかかに 具たくさんみそ汁 | いわし かつおぶし | | さとう でん粉 | しょうゆ みりん しお | | | |
| | 牛乳 | みそ にぼし | にんじん ほうれんそう ごはん ねぎ しめじ | じゅがめ | | | | |
| | チキンカレー | とり肉 | にんじん たまねぎ にんにく | じゅがめ カレールウ サラダ油 | ソース ワイン カレー粉 | | 682kcal 18.1g 16.7g 2.4g | 歯を大切に> 今週は歯と口の健康週間です。きちんと歯をみがくのはもちろんですが、よくかんで食べることも虫歯の予防になります。 |
| 6 金 | 野菜とお魚ソーセージのソテー | 魚ソーセージ | にんじん ピーマン | もやし キャベツ | サラダ油 | しお コショウ コンソメ | | |
| | レモンジュレのポンチ | | | みかん もも レモン果汁 | ゼリー さとう | | | |
| | コッペパン | | | コッペパン | | | | |
| | ミートサンドの具 | ふた肉 | にんじん トマト たまねぎ | さとう パン粉 サラダ油 | ワイン しお こしょう スープストック チャップ | | 703kcal 26.4g 25.5g 2.3g | ミートサンドの具に入っているトマトは、JAのトマト会から無償で送られたトマトです。日本のトマトは外國のトマトに比べて甘いのが特徴です。 |
| 7 月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | フライドポテト | | | じゅがめ サラダ油 | しお こしょう | | | |
| | たまごスープ | たまご ベーコン | にんじん ほうれんそう たまねぎ | | オリーブオイル | しお こしょう スープストック | | |
| | ごはん | | | | | | | |
| 9 月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ダッカルビ | とり肉 | にんじん ピーマン | たまねぎ にんにく しょうが | さとう ごま ごま油 | しょうゆ さけ みりん トマトソース | 611kcal 23.3g 16.3g 2.2g | 食中毒の発生しやすい季節です。みなさんも手洗い、みじたくをきちんとしましょう。また、机の上を拭いたりして、教室の衛生にも気をつけましょう。 |
| | ほうれんそうのナムル | | ほうれんそう | もやし とうもろこし | さとう ごま油 | しょうゆ す | | |
| | ぎょうざスープ | ぶた肉 とり肉 大豆 | にんじん ごはん | キャベツ ねぎ しょうが | ぎょうざの皮 油 | しょうゆ とりがらスープ しお こしょう みりん さけ | | |
| 10 火 | 黒パン | | | パン 黒さとう | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | 710kcal 25.3g 18.9g 2.5g | 日本で「焼きそば」といわれる料理は、ソースで味付けをした「ソース焼きそば」で、後に広まりました。地方によってめんやソース、具材が工夫され、いろいろなご当地焼きそばがあります。 |
| | きびなごのカリカリフレイ(1・2年1本他2本) | きびなご | | しょうが | こむぎに 水あめ 米粉 さとう ジャガイモ | サラダ油 しお | | |
| 11 水 | フルーツポンチ | 豆乳 かんてん | みかん もも バイン りんご 果汁 ぶどう果汁 | ゼリー さとう | ワイン | | | |
| | ごはん | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグきのこソース | とり肉 ぶた肉 たまご | たまねぎ | えのきだけ | パン粉 さとう サラダ油 ラード | みりん しょうゆ | 622kcal 21.7g 16.0g 2.0g | じゃがいものには、「だんしゃくいも」や「マークイン」、「きたあかり」などたくさんの種類があります。今日の粉ふきいもじゃがいもは寺尾産のきたあかりです。 |
| 12 木 | 粉ふきいも | | 青のり | | | | | |
| | はるさめスープ | ベーコン | ごまつせ | たまねぎ もやし | はるさめ サラダ油 | とりがらスープ しお こしょう | | |
| | ごはん | | | | | | | |
| | ぶた肉のスタミナどんの具 | ぶた肉 油あげ | ごはん | しょうが にんにく | さとう でん粉 サラダ油 | みりん しょうゆ さけ | 612kcal 23.7g 17.2g 2.1g | 食事の前に手を洗いましたか? 手はきれいに見えていますが、とても汚れています。「石けんをつかって30秒くらいかけて手洗いを行う」ときれいになるといわれています。 |
| 13 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | だいこんのごますあえ | | にんじん | ごはん さわり | さとう ごま | しょうゆ す | | |
| | じゃがいものみそ汁 | みそ にぼし | こまつな | たまねぎ | じゅがめ | | | |
| | 県民の日デザート | 豆乳クリーム | いちご | さとう 水あめ 油 | | | 615kcal 25.6g 14.8g 2.3g | 15日は県民の日です。栃木県民がよく食べる魚「もろの」のケチャップソースや特産品のかんぴょうサラダ、とちあいかを使ったゼリーなど栃木県にゆかりのある献立です。多年は栃木県が誕生して152年になります。 |
| 14 月 | ごはん | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ぶた肉とごぼうのかりん揚げ | ぶた肉 | | ごぼう しょうが | でん粉 さとう サラダ油 ごま | しょうゆ | 637kcal 27.3g 18.7g 2.3g | 群雲とは一か所に集まっている雲のことです。「むらくもじ」は、溶きたまごを群雲に見立てた和食らしい料理です。 |
| | きゅうりのキムチあえ | | | きゅうり もやし | | | | |
| 15 火 | むらくも汁 | かつおぶし とり肉 たまご わかめ | にんじん | たまねぎ | でん粉 | しょうゆ しお | | |
| | 県民の日 | | | | | | | |
| 16 水 | ごはん | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 17 木 | ぶた肉とごぼうのかりん揚げ | ぶた肉 | | ごぼう しょうが | でん粉 さとう サラダ油 ごま | しょうゆ | | |
| | きゅうりのキムチあえ | | | きゅうり もやし | | | | |
| 18 金 | むらくも汁 | かつおぶし とり肉 たまご わかめ | にんじん | たまねぎ | でん粉 | しょうゆ しお | | |
| | 県民の日 | | | | | | | |

★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。

◆ 太字の食材は栃木県産です。

◆ 下線太字は、寺尾産です。

今月の目標

よくかんで食べよう



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 | 米・パン・めん・いも・さとう | | | |
| 17 火 | コッペパン 栃木県産とちあいかジャム | 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 | コッペパン |
| 18 水 | 牛乳 栃木市産ぶた肉の新しょうが焼き こまつなのナムル トマトとたまごのスープ | 牛乳 ぶた肉 トマト | 牛乳 にんじん ペーパー | いちご たまねぎ たまねぎ | 牛乳 カリフラワー ペーパー | 水あめ こんにゃく サラダ油 | さとう しお こしょう | さとう ワイン ピザソース しお こしょう |
| 19 木 | ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 栃木市産大豆の麦納豆 まだけのみそ汁 | 牛乳 ぶた肉 にんじん みそ 油あげ | 牛乳 にんじん さやえんどう にぼし わかめ | 牛乳 にんじん にんにく たまねぎ にんじん ちいだけ | 牛乳 カリフラワー トマト とうもろこし しめじ | ごはん サラダ油 さとう でん粉 | ごはん みりん しょうゆ ごま油 スープ スティック しょうゆ しお こしょう | ごはん サラダ油 さとう たれ からし |
| 20 金 | ココアあげパン 牛乳 ポークピーンズ わかめサラダ ヨーグルト | 牛乳 ぶた肉 大豆 わかれ ヨーグルト | 牛乳 トマト バセリ にんじん にぼし | 牛乳 にんじん ちいだけ にぼし | 牛乳 トマト にんじん にぼし | コッペパン さとう サラダ油 トマト にんじん にぼし にぼし | コッペパン さとう サラダ油 青じそドレッシング サラダ油 | ココア サラダ油 ワイン クチャップ こしょう |
| 23 月 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるまき やみつききゅうり | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ぶた肉 | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | ごはん サラダ油 さとう ラード はるさめ 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 | ごはん ごま油 ごま油 | ごはん トマトソース とりガラスース ごま油 しお とりがラスース |
| 24 火 | 米粉パン 牛乳 ベンネのケチャップあえ オムレツ コールスローサラダ | 牛乳 ぶた肉 オムレツ コールスローサラダ | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 米粉パン マッシュルーム オリーブ油 油 サラダ油 | 米粉パン オリーブ油 油 サラダ油 サラダ油 | 米粉パン ケチャップ ソース しお こしょう 青じそドレッシング しお こしょう |
| 25 水 | ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものみそがらめ そくせきづけ かみなり汁 | 牛乳 とり肉 みそ さつまあげ ぶた肉 みそ | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | ごはん サラダ油 さとう ラード はるさめ 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 | ごはん みりん しょうゆ さけ しお サラダ油 | ごはん サラダ油 ごま油 ごま油 しお とりがラスース |
| 26 木 | ごはん 牛乳 魚のスタミナ焼き きんぴら どさんこ汁 | 牛乳 さば さつまあげ ぶた肉 みそ | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | ごはん さとう ごぼう にんじん にんじん にんじん | ごはん ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 | ごはん しお うがらし しお サラダ油 サラダ油 |
| 27 金 | ごはん 牛乳 和風ビビンバの具 にらのナムル ワンタンスープ アセロラゼリー | 牛乳 ぶた肉 牛乳 にんじん 牛乳 にんじん 牛乳 | 牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん | ごはん さとう ごぼう にんじん にんじん にんじん | ごはん ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 | ごはん しお うがらし しお サラダ油 サラダ油 |
| 30 月 | ごはん とりごぼうごはんの具 牛乳 アジカツ かきたま汁 | 牛乳 とり肉 油あげ 牛乳 あじ たら 豆乳 たまご かつおぶし | 牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん | 牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん | ごはん さとう ごぼう にんじん にんじん にんじん | ごはん サラダ油 サラダ油 アセロラ果汁 さとう でん粉 | ごはん しお みりん サラダ油 しお しょうゆ ソース ごま油 しお 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。

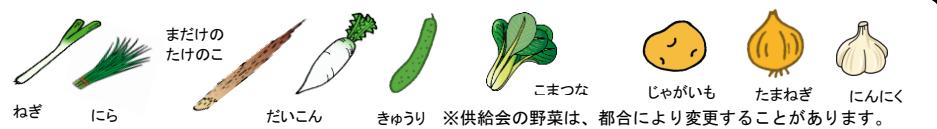
◆ 太字の食材は栃木市産です。

かせんふとじ
てらおさん
◆ 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。こんげつ もくひょう
今月の目標
よくかんで食べよう

- ・歯並びがよくなる
- ・消化がよくなる
- ・脳の働きがよくなる



今日は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。