

令和7年6月分



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			
2月	ごはん					ごはん			631kcal 26.8g 20.2g 2.2g	6月は「食育月間」です。好ききらいをせず、バランスよく食べて、心も体も成長させましょう。
	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			
	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			
	ぶた汁	みそ とうふ ぶた肉 にぼし		にんじん だいこん ごぼう ねぎ		こんにゃく じゃがいも	サラダ油			
3月	シュガートースト					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、楽しく食事をするだけ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 にら 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			
	しゅうまい(2こ)	ぶた肉		たまねぎ しょうが		パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ	しお			
	チーズ		チーズ							
4月	ごはん					ごはん			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、じょうぶな歯を作ってくれます。今週は歯と口の健康週間です。
	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			
	牛乳		牛乳							
	いわしのおかかにもんだくさんみそ汁	いわし かつおぶし				さとう でん粉	しょうゆ みりん しお			
	みそ		にぼし	にんじん ほうれんそう だいこん しめじ		じゃがいも				
5月	ごはん					ごはん			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。
	牛乳		牛乳							
	チキンカレー	とり肉		にんじん たまねぎ こんにゃく		じゃがいも カレールウ サラダ油	ソース ワイン カレー粉			
	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		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				
6月	コッペパン					コッペパン			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のトマト部会から無償で送られたトマトです。日本のトマトは外国のトマトに比べて甘いのが特徴です。
	ミートサンドの具	ぶた肉		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 クチャップ			
	牛乳		牛乳							
	フライドポテト					じゃがいも	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		
9月	ごはん					ごはん			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、机の上をふいたりして、教室の衛生にも気をつけましょう。
	牛乳		牛乳							
	ダッカルビ	とり肉		にんじん ピーマン	たまねぎ こんにゃく しょうが	さとう ごま ごま油	しょうゆ さけ トウバンジャン			
	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 にら 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月	黒パン					パン 黒さとう			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、終戦後に広まりました。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。
	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			
	きびなごのカリカリフライ(1・2年1本他2本)	きびなご		しょうが		こむぎこ 水あめ 米粉 さとう じゃがいも	サラダ油	しお		
	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		
11月	ごはん					ごはん			622kcal 21.7g 16.0g 2.0g	じゃがいもには、「だんしゃくいも」や「メークイン」、「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。
	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			
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも	しお こしょう			
	はるさめスープ	ベーコン		豆乳たまねぎ たまねぎ	たまねぎ もやし	はるさめ	サラダ油	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
12月	ごはん					ごはん			612kcal 23.7g 17.2g 2.1g	食事の前に手を洗いましたか？手はきれいに洗えていても、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。
	ぶた肉のスタミナどんの具	ぶた肉 油あげ		にら しょうが こんにゃく		さとう でん粉 サラダ油	みりん しょうゆ さけ			
	牛乳		牛乳							
	だいこんのごますあえ			にんじん だいこん きゅうり		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		じゃがいも				
13月	ごはん					ごはん			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。今年は栃木県が誕生して152年になります。
	牛乳		牛乳							
	モロのケチャップソース	モロ		しょうが		でん粉 さとう サラダ油	クチャップ ソース さけ しょうゆ			
	かんぴょうサラダ			キャベツ とうもろこし			ドレッシング	こしょう		
	ゆばのすまし汁	ゆば かつおぶし		ほうれんそう にんじん	えのきだけ			しょうゆ さけ しお		
16月	県民の日デザート	豆乳クリーム		いちご		さとう 水あめ 油			637kcal 27.3g 18.7g 2.3g	群衆とは一か所に集まっている雲のことです。「むらくも汁」は、溶きたまごを群衆に見立てた和食らしい料理です。
	ごはん					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			
	きゅうりのキムチあえ	かつおぶし とり肉 とうふ たまご	わかめ		きゅうり もやし たまねぎ		キムチのもと しょうゆ しお			
むらくも汁			にんじん	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。

◆ 太字の食材は栃木市産です。

◆ 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			
17 火	コッペパン			コッペパン		593kcal 28.1g 18.3g 2.6g	ジャムは、栃木県産の「とちあいか」といういちごを使って います。栃木県では長い間「とち おとめ」という品種のいちご が多く作られてきましたが、最 近は「とちあいか」を作る農家 が多くなりました。
	栃木県産とちあいかジャム			いちご	水あめ さとう		
	牛乳	牛乳					
	白身魚のピザ焼き	ほき	チーズ	たまねぎ	ワイン ピザソース		
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー こんにゃく サラダ油		
18 水	じゃがいものスープ煮	ベーコン		たまねぎ	じゃがいも サラダ油	574kcal 25.6g 15.0g 2.3g	今日はとちすけランチです。 栃木市で有名な新生姜を使った 生姜焼きの献立です。スープに 入っているトマトは、JAしもつ けから無償で送られたもので す。
	ごはん			ごはん			
	牛乳	牛乳					
	栃木市産ぶた肉の新しょうが焼き	ぶた肉	にんじん いんげん	しょうが	サラダ油		
	こまつなのナムル		こまつな	もやし	さとう ごま油		
19 木	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	トマト チンゲンサイ	とうもろこし しめじ	でん粉	617kcal 23.3g 14.8g 2.7g	今日のみそ汁に入っているた けのこは、寺尾産の「真竹」の だけのこです。真竹のだけのこ は、普通のだけのこよりも細い のですが、苦味がなく、優しい 味がします。
	ごはん			ごはん			
	牛乳	牛乳					
	カレー肉じゃが	ぶた肉	にんじん さやえんどう	にんにく たまねぎ	じゃがいも サラダ油		
	栃木市産大豆の麦納豆	やぶとう					
20 金	まだけのみそ汁	みそ 油あげ	にぼし わかめ	たまねぎ		623kcal 22.5g 22.7g 2.2g	明日は、一年のうち、昼が もっとも長い「夏至」です。明 後日から少しずつ夜が長くなっ ていきます。
	コッペパン			コッペパン さとう	ココア サラダ油		
	牛乳	牛乳					
	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		
	わかめサラダ	わかめ	にんじん	もやし ほうれん草	青じそドレッシ ング		
23 月	ヨーグルト	ヨーグルト				706kcal 24.0g 25.5g 2.0g	「やみつき」とは、物事に熟中 して止まらなくなることです。 今日のやみつききゅうりは、お 暑が止まらないほどおいしいと いう意味があります。皆さんは どうでしょう？
	ごはん			ごはん			
	牛乳	牛乳					
	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 たまねぎ	さとう でんぷん サラダ油 ごま油		
	はるまき	ぶた肉	にんじん	らうど はるさめ 小麦粉 でん粉 さとう 米粉	油		
24 火	やみつききゅうり			きゅうり もやし	ごま油	676kcal 28.6g 28.2g 3.4g	ペンネとはパスタの1種で、 筒形の pasta を斜めに切ったよ うな形をしています。トマト ソースやクリームソース、サラ ダやグラタンなどの料理に使い ます。
	米粉パン			米粉パン			
	牛乳	牛乳					
	ペンネのケチャップあえ	ぶた肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ オリーブ油		
	オムレツ	たまご 大豆			でん粉 油		
25 水	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし	きゅうり サラダ油	709kcal 27.3g 24.6g 2.2g	かみなり汁は、最初豆腐を炒 めてから作りますが、その豆腐 を炒めている音が、かみにりに 似ていたことからその名がつけ ました。
	ごはん			ごはん			
	牛乳	牛乳					
	とり肉とじゃがいものみそがらめ	とり肉 みそ		しょうが	じゃがいも さとう でん粉		
	そくせきづけ			キャベツ とうもろこし			
26 木	かみなり汁	みそ かつおぶし とうふ	にんじん	ごぼう かんぴょう たまねぎ	サラダ油	612kcal 26.5g 16.5g 2.4g	「とんさんこ」は北海道産の小 型の鰻や北海道で生まれた人 を指しますが、広い意味で北海道 にあるものや作られるものを指 すこともあります。とんさんこ汁 は北海道の名産がたくさん入っ ているスープです。
	ごはん			ごはん			
	牛乳	牛乳					
	魚のスタミナ焼き	さば		にんにく	さとう ごま油		
	きんぴら	さつまあげ	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう サラダ油		
27 金	とんさんこ汁	ぶた肉 みそ	にぼし わかめ	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	じゃがいも バター サラダ油	599kcal 22.8g 13.4g 2.2g	ビビンバの具とにらのナムル をご飯にのせて食べましょう。 ビビンバに入っている切り干し 大根には、食物せんいが多く含 まれ、おなかの調子を整えま す。
	ごはん	ぶた肉		にんにく しょうが きりぼしだいごん	さとう サラダ油 ごま油		
	牛乳	牛乳					
	にらのナムル		にんじん	にら もやし	さとう ごま油		
	ワンタンスープ	とり肉	にんじん こまつな	たまねぎ	ワンタンの皮		
30 月	アセロラゼリー			アセロラ果汁	さとう でん粉	628kcal 24.1g 21.0g 2.0g	あじの名前の由来は、「味が いい」ということから「あじ」 と名付けられました。暖かい海 を好み、暖流によって北海道か ら日本周辺を回遊しています。
	ごはん			ごはん			
	とりごぼうごはんの具	とり肉 油あげ	にんじん	ごぼう えだまめ	さとう サラダ油		
	牛乳	牛乳					
	アジカツ	あじ たら 豆乳		たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう でん粉		
	かきたま汁	たまご かつおぶし	こまつな	しいたけ たまねぎ	でん粉		
					ごま ごま油		

★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。

◆ 下線太字は、寺尾産です。

今月は9種類の野菜を使う予定です

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。

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



※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。