



## 学校給食献立予定表

(寺尾小)


 まいに食べて  
元気よく!

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	
1 火	まる 丸パン								パン		食べ物はその働きで赤、黄色、緑の3つにわけることができます。赤の食べ物はからだを作ってくれます。今月の給食のハンバーグの肉、牛乳、とうふなどは、赤の食べ物です。
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグのケチャップソース	とり肉 ぶた肉		たまねぎ	パン粉 でん粉	さとう	サラダ油 ラード	ケチャップ ワイン		589kcal	
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゅかん	サラダ油	しお こしょう		25.5g	
	とうふ 豆腐とえのきのスープ	とうふ		にんじん えのきだけ	でん粉		さけ とりがらスープ	しょうゆ しお こしょう		19.8g	
2 水	ごはん					こめ				今月の給食目標は、食事のマナーを守ろうです。食器は正しい位置に置いてありますか？背筋は伸びていますか？肘をついていませんか？マナーを守ってしっかり食べましょう。	
	牛乳		牛乳							594kcal	
	ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉	にんじん にら キャベツ しょうが はくさい				サラダ油	しょうゆ キムチのもと		25.2g	
	えびしゅうまい(2c)	えび たら ほたて		たまねぎ	パン粉 でん粉	さと う	水あめ 小麦粉	油	しお	16.1g	
	だいこんと油あげのみそ汁	油あげ みそ	にほし	こまつな	だいこん					2.4g	
3 木	ごはん					こめ				今日は、ドライカレーです。ドライカレーは水分が少ないカレーなので、ドライ(かわいた)カレーといいます。ごはんにかけて食べてください。今日はごはんですが、パンにはさんでもおいしく食べられます。	
	牛乳		牛乳							748kcal	
	ドライカレー	ぶた肉	にんじん ピーマン トマト しょうが	にんにく たまねぎ	さとう	サラダ油	ケチャップ カレー粉	こしょう しお ソース		23.6g	
	フライドポテト						じゃがいも	サラダ油	しお こしょう	29.9g	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン	にんじん もやし さやいんげん					スープストック		1.9g	
4 金	コッペパン					パン				ハーブとは、葉や茎が独特の刺激的な味や香りを持ち、料理や防虫に使われる植物を言います。今日はパジルというハーブを使った「とりにくのハーブ焼き」です。	
	チョコクリーム	大豆	乳			チョコレート				648kcal	
	牛乳		牛乳							27.1g	
	とり肉のハーブ焼き	とり肉				パン粉		しお こしょう	ワイン パジル	27.4g	
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん だいこん			あおじそドレッジング			2.6g	
7 月	ミネストローネ	ベーコン いんげん豆		にんじん トマト にんにく たまねぎ	にんじん	マカロニ	サラダ油	ケチャップ コンソメ	しお	7月7日の七夕は、天の川の両側にいる彦星と織姫が年に一度会える日といわれています。昔から短冊や色紙に願いごとを書いて笹につるして川に流すという風習がありました。今日は七夕セリをつきました。	
	ごはん					こめ				629kcal	
	牛乳		牛乳							22.8g	
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉 大豆		たまねぎ	パン粉 でん粉	さとう	油	しお こしょう		16.8g	
	野菜のごまみそあえ	みそ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		しょうゆ		2.5g	
8 火	そうめん汁	なると かつおぶし とり肉		にんじん わさび	そうめん			さけ しょうゆ しお		給食のパンは、店で売っているパンと少しずちがいます。 ①さとうの量はひかえめです。 ②カルシウムをとるために、脱脂粉乳が入っています。 ③栃木県でとれた小麦粉が入っています。みなさんの体のことを考えた栄養のあるパンです。	
	七夕セリ	豆乳	かんてん	ぶどう果汁 みかん果汁 レモン果汁	さとう 水あめ ゼリー					634kcal	
	シュー タースト				食パン さとう マーガリン					24.0g	
	牛乳		牛乳							22.9g	
	チキンピーンズ	とり肉 大豆	にんじん トマト にんにく	たまねぎ	にんじん さとう サラダ油	ケチャップ コンソメ	しお こしょう			2.2g	
9 水	こんにゃくサラダ			にんじん もやし さやうり	こんにゃく		ドレッシング			ジャンバラヤとは、アメリカ南部のルイジアナ州が発祥で、炒めた肉や野菜を入れて炊き上げた米料理です。給食では、ジャンバラヤの具をご飯に混せて食べましょう。	
	ヨーグルト		ヨーグルト							620kcal	
	ごはん					こめ				21.8g	
	牛乳		牛乳							20.2g	
	ジャンバラヤの具	ワインナー ひよこ豆 チーズ	トマト ピーマン たまねぎ にんにく			サラダ油	ケチャップ コンソメ	しお こしょう リンゴ ワイン		2.5g	
10 木	プロッコリーサラダ			ブロッコリー とうもろこし きゅうり	さとう	サラダ油	しお こしょう	す		今日はどち介ランチです。栃木県のぶた肉で作ったあまから煮、栃木市のいちごを使ったゼリー、全国でも生産量の多いもじしの献立です。	
	ABCスープ	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ		マカロニ			しょうゆ コンソメ	しお こしょう		
	ごはん					こめ				682kcal	
	牛乳									25.8g	
	市産ぶた肉とたまねぎのあまから煮	ぶた肉 レバー	ピーマン しょうが たまねぎ		でん粉 さとう	サラダ油	さけ しょうゆ しお	みりん		18.2g	
木	いそかえ		のり	こまつな もやし				しょうゆ みりん		2.4g	
	じゃがいものみそ汁	みそ	にほし わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも						
	どち介いちごゼリー			いちご	さとう ゼリー						

★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。

こんげつ もくひょう

今月の目標

しょくじ 食事のマナーを守ろう





## 学校給食献立予定表

(寺尾小)


 まいに食べて  
元気よく!

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				
11 金	ごはん				こめ			
	牛乳	牛乳					531kcal	みそは、大豆に米の麹を加えて つくった米みそ、麦の麹を加えて つくった麦みそ、大豆だけで作った 豆味噌の3種類に分けることがで きます。給食では栃木県産の大豆 を使用した米みそでみそ汁を作っ ています。
	モロのスタミナ焼き	モロ	こんにく	さとう	ごま油	しょうゆ とうがらし	26.0g	
	だいこんの甘酢あえ		こんにん だいこん きゅうり	さとう		しょうゆ す	11.4g	
14 月	とうふとわかめのみそ汁	とうふ 油あげ みそ わかめ	たまねぎ				2.3g	
	ごはん			こめ				
	牛乳	牛乳					624kcal	ポン酢しょうゆは、かんきつの 果汁にしょうゆを合わせ、だしや とうるい、あじ、ととのうからりょうを 糖類で味を整えた調味料です。ひ くちに「ポン酢」と呼ばれること もあります。今日は野菜をポン酢 しょうゆでえました。
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが こんにく	でん粉	サラダ油	しょうゆ	25.6g	
15 火	ポン酢あえ		ほうれんそう もやし キャベツ			ポン酢	19.9g	
	いなか汁	とうふ にほし	こんにん こまつな ごぼう しめじ	じんじん こんにゃく	ごま	しょうゆ	1.7g	
	黒パン			パン 黒ざとう	マーガリン			いましゅん 今が旬のなすには、ビタミンE という栄養素が多く含まれています。ビタミンEは、肩こり、冷え 性、貧血などを予防してくれます。油といっしょに食べると体内 多く取り込むことができます。
	牛乳	牛乳					636kcal	
16 水	なすとトマトのスパゲッティ	ベーコン	トマト こんにく キャベツ	スパゲッティ さとう	サラダ油	ケチャップ しお こしょう	20.2g	
	フレンチサラダ		こんにん キャベツ きゅうり	さとう	サラダ油	しお す こしょう	18.6g	
	ソーダゼリー			さとう ゼリーのもと			2.3g	
	ごはん			こめ				
17 木	牛乳	牛乳					629kcal	冷やっこに「だしじょうゆ」を かけて食べましょう。だしじょう ゆはこんぶだしが入ったうまみの あるじょうゆです。
	ぶた肉のスタミナ炒め	ぶた肉	こんにん にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが	でん粉 さとう	サラダ油 ごま	しょうゆ さけ みりん	29.6g	
	冷やっこ(だしじょうゆ)	とうふ				だしじょうゆ	16.7g	とうがん 冬瓜は、心のうりと書きます が、夏に収穫します。
	とうがんとたまごのスープ	たまご	こんにん とうがん しょうが きゅうり		ごま油	しょうゆ さけ とりがらスープ しお	2.2g	
18 金	ごはん			こめ				
	牛乳	牛乳					700kcal	まいよう なつやさい 今日の夏野菜カレーに入っています てらおさん 寺尾産のズッキーニは、きゅう なりに似ていますがかぼちゃの仲間で す。イタリア料理などに多く使われ ていますが、和食などいろいろな料 理に合う野菜です。
	夏野菜カレー	とり肉	こんにん かぼちゃ たまねぎ なす しょうが トマト ピーマン こんにく ズッキーニ	カレールウ	サラダ油	ソース ワイン	19.9g	
	オムレツ	たまご		でん粉 さとう	油	しお	21.0g	
18 金	フルーツポンチ	豆乳	かんてん	もも パイン りんご 果汁 ぶどう果汁	ゼリー さとう	ワイン	2.2g	
	コッペパン			パン				
	みかんジャム		みかん	さとう 水あめ			656kcal	あした なつやす 明日から夏休みです。休み中も 3食きちんと食べ、牛乳も毎日飲 むようにしましょう。
	牛乳	牛乳					18.7g	
	冷しうどん(めんつゆ)			うどん		めんつゆ	23.2g	夏バテに気をつけて元気に2学期 を迎えましょう。
	とうふナゲット(2c)	とうふ さかなのすり身 豆乳 ぶた肉	たまねぎ	さとう 小麦粉 でん粉	油	しお	2.4g	
	細切り野菜のごまみそあえ	みそ	こんにん きゅうり さやいんげん	じんじん さとう	ごま			

★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。

