



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 火	まる 丸パン						パン		589kcal 25.5g 19.8g 2.8g	食べ物はその働きで赤、黄色、緑の3つに分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。今日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。		
	ぎゅうにゅう 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 さとう でん粉	サラダ油 ラード	ケチャップ ワイン しお				
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ		サラダ油	しお こしょう				
	とうふ 豆腐とえのきのスープ	とうふ		にんにく	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				
2 水	ごはん						こめ		594kcal 25.2g 16.1g 2.4g	今日の給食目標は、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。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。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉		にんにく くら	しょうが はくさい キャベツ もやし		サラダ油	しょうゆ キムチのもと				
	えびしゅうまい(2こ)	えび	たら	ほたて	たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう う 水あめ 小麦粉	油	しお				
	だいこんと油あげのみそ汁	油あげ	みそ	にぼし	ごまつな	だいこん						
3 木	ごはん						こめ		748kcal 23.6g 29.9g 1.9g	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)カレーといえます。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。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	ドライカレー	ぶた肉		にんにく ピーマン	しょうが	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				
	フライドポテト					じゃがいも	サラダ油	しお こしょう				
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんにく	たまねぎ もやし さやいんげん			しお こしょう スープストック				
4 金	コッペパン						パン		648kcal 27.1g 27.4g 2.6g	ハーブとは、葉や茎が独特の刺激的な味や香りをもち、料理や防虫に使われる植物を言います。今日はバジルというハーブを使った「とり肉のハーブ焼き」です。		
	チョコクリーム	大豆	乳				チョコレート					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	とり肉のハーブ焼き	とり肉				パン粉		しお こしょう ワイン バジル				
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんにく	だいこん		あおじそドレッシング					
7 月	ごはん						こめ		629kcal 22.8g 16.8g 2.5g	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せむしにつるして川に流すという風習がありました。今日は七夕ゼリーをつけました。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	メンチカツ	ぶた肉	とり肉	大豆	たまねぎ	パン粉 さとう でん粉	油	しょうゆ しお こしょう				
	野菜のごまみそあえ	みそ		ごまつな	もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
	そうめん汁	なると	かつおぶし	とり肉	にんにく	おで	そうめん	さけ しょうゆ しお				
8 火	七夕ゼリー	豆乳	かんてん		ぶどう果汁 レモン果汁	さとう	水あめ ゼリー		634kcal 24.0g 22.9g 2.2g	給食のパンは、店で売っているパンと少しちがいます。 ①さとうの量はひかえます。 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。		
	シュガートースト					食パン さとう	マーガリン					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	チキンピーンズ	とり肉	大豆	にんにく トマト	たまねぎ	にんにく	さとう	サラダ油			ケチャップ コンソメ しお こしょう	
	こんにゃくサラダ			にんにく	もやし	しょうり	こんにゃく	ドレッシング				
9 水	ヨーグルト		ヨーグルト						620kcal 21.8g 20.2g 2.5g	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ぜて食べましょう。		
	ごはん					こめ						
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
	ジャンバラヤの具	ウインナー	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 リス チリパウダー ワイン
	ブロッコリーサラダ			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	
10 木	ABCスープ	とり肉		にんにく	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	682kcal 25.8g 18.2g 2.4g	今日はとち介ランチです。栃木市産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やしの献立です。		
	とち介ランチ											
	ごはん					こめ						
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳									
とち介ランチ	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	  		
	いそかあえ		のり	ごまつな	もやし				しょうゆ みりん			
	じゃがいものみそ汁	みそ	にぼし	わかめ	にんにく	たまねぎ	じゃがいも					
	とち介いちごゼリー				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。

今月の目標



食事のマナーを守ろう



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			
11 金	ごはん					こめ		531kcal	みそは、大豆に米の麴を加えて作った米みそ、麦の麴を加えて作った麦みそ、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。
	牛乳	牛乳							
	モロのスタミナ焼き	モロ		にんにく	さとう	ごま油	しょうゆ　とうがらし		
	だいこんの甘酢あえ		にんじん	だいこん　きゅうり	さとう		しょうゆ　す		
	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						
14 月	ごはん					こめ		624kcal	ボン酢しょうゆは、かんきつの果汁にしょうゆを合わせ、出汁や糖類で味を整えた調味料です。ひと口に「ボン酢」と呼ばれることもあります。今日は野菜をボン酢しょうゆであえました。
	牛乳	牛乳							
	とり肉のからあげ	とり肉		しょうが　にんにく	でん粉	サラダ油	しょうゆ		
	ボン酢あえ		ほうれんそう	もやし　キャベツ			ボン酢		
	いなか汁	とうふ	にぼし	にんじん　ごまつな	ごぼう　しめじ	じゃがいも　ごんにやく	ごま　しょうゆ		
15 火	黒パン					パン　黒さとう　マーガリン		636kcal	今は旬のなすには、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します。油といっしょに食べると体に多く取り込むことができます。
	牛乳	牛乳							
	なすとトマトのスパゲッティ	ベーコン	トマト	にんにく　なす　ズッキーニ	スパゲッティ　さとう	サラダ油	ケチャップ　しお　こしょう		
	フレンチサラダ		にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	サラダ油	しお　す　こしょう		
	ソーダゼリー				さとう　ゼリーのもと				
16 水	ごはん					こめ		629kcal	冷やっこに「だししょうゆ」をかけて食べましょう。だししょうゆはこんぶだしが入ったうまみのあるしょうゆです。冬瓜は、ふゆのうりと書きますが、夏に収穫します。
	牛乳	牛乳							
	ぶた肉のスタミナ炒め	ぶた肉	にんじん　ピーマン	にんにく　たまねぎ　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		
	冷やっこ（だししょうゆ）	とうふ					だししょうゆ		
	とうがんとたまごのスープ	たまご	にんじん	とうがん　しょうが　ねぎ		ごま油	しょうゆ　さけ　とりガラスープ　しお		
17 木	ごはん					こめ		700kcal	今日の夏野菜カレーに入っている、寺尾産のズッキーニは、きゅう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。
	牛乳	牛乳							
	夏野菜カレー	とり肉	にんじん　かぼちゃ　トマト　ピーマン	たまねぎ　なす　しょうが　にんにく　ズッキーニ	カレールウ	サラダ油	ソース　ワイン		
	オムレツ	たまご			でん粉　さとう	油	しお		
	フルーツポンチ	豆乳　かんてん		もも　パイナップル　りんご果汁　ぶどう果汁	ゼリー　さとう		ワイン		
18 金	コッペパン					パン		656kcal	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。夏バテに気をつけて元気に2学期を迎えましょう。
	みかんジャム			みかん	さとう　水あめ				
	牛乳	牛乳							
	冷しうどん（めんつゆ）				うどん		めんつゆ		
	とうふナゲット（2こ）	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		
	細切り野菜のごまみそあえ	みそ	にんじん　きゅうり　さやいんげん	じゃがいも	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。

今月の寺尾産

にんじん きゅうり にら ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく じゃがいも なす ねぎ

「今日の寺尾産」に使用されている農産物のマーク
(今月は11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。

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

水分補給を忘れずに

のどがかわく前にこまめに 水か麦茶で 朝ごはんを食べてしっかり補給

今月の目標

食事のマナーを守ろう

食器は正しく並べられたかな？

正しくはしがもてたかな？

よいしせいで食べたかな？

さんかく食べができたかな？

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

おやつかんがえよう