



学校給食献立予定表

(寺尾小)


 おいしく食べ
元気よく!

寺尾小学校給食共同調理場

日 曜	献立名	おもなさいりょう						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 月	ごはん			ごめ							がつきがはじ 2学期が始まりました。早寝 はやおあさくただ 早く朝ごはんを心がけ、1日 はやまちかくただ も早く規則正しい生活リズムに もどしましょう。
	牛乳	牛乳									
	ガパオライスの具	とり肉	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	さとう	ごま油	オイスター・ソース みりん しょうゆ バジル		620kcal 23.9g 18.8g 2.6g		
	春雨サラダ			キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	さとう はるさめ	ごま油	す しお こしょう しょうゆ				
2 火	タイ風だいこんスープ	ぶた肉	にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ レモン果汁			しお こしょう とりがらスープ				
	アップルパン		りんご		パン					ひやちゅうか 冷し中華にスープをかけて食べ しよう。スープは一度に全部かけな いで、味を見ながらかけるようにし ましょう。	
	牛乳	牛乳							632kcal 22.2g 17.8g 3.2g		
	冷し中華(スープ)		にんじん オクラ	きゅうり もやし	中華めん		中華スープ				
3 水	揚げぎょうざ	とり肉 ぶた肉 大豆	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 さとう 小麦粉	サラダ油 ラード	しお こしょう			「秋なすは嫁に食わすな」とい う、ことわざもあるおいしい秋な す。今日はマーボーなすにしまし た。なすは体を冷やす働きがあり、 お嫁さんの体を心配するお姑さんの 気持ちを言ったことわざとも伝えら れています。	
	チンゲンサイのたまごいため	魚ソーセージ たまご	チングンサイ	たまねぎ		ごま油	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ				
	ごはん				ごめ						
	牛乳	牛乳									
4 木	冷やっこ(だしとうゆ)	とうふ					だしとうゆ			モロヘイヤは、なつしゆの野菜で、 ゆでて刻むとぬめりが出てくるのが 特徴です。栄養豊富なナバナバ野菜 として人気があります。おひたしに したり、刻んで納豆に入れたりして もおいしいですが、今日はスープに 入れました。	
	マーボーなす	ぶた肉	にんじん ピーマン	にんにく ねぎ しょうが なす	でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ さけ トワバジン				
	じゃがいものみぞ汁	油あげ みそ	にぼし わかめ	たまねぎ	じゅがいの						
	ごはん				ごめ						
5 金	牛乳	牛乳								コックオーヴァンは新メニューで す。とり肉を赤ワインで煮込んだ、 フランスの伝統的な郷土料理で、ワ インの産地ブルゴーニュ地方で生ま れました。コックは雄鶏、ヴァンは ワインという意味です。	
	あじフライ	あじ たまご			小麦粉 パン粉	サラダ油	ソース しお こしょう				
	やみつきサラダ			きゅうり もやし		ごま油	ちゅうかあじ しお				
	たまご入りモロヘイヤスープ	たまご	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ とうもろこし			コンソメ しお こしょう				
6 月	ミルクパン	牛乳			パン					なっとうは、ゆでた大豆になっ う麩を混ぜて、発酵させたもので、 消化吸収がよい食品です。たんぱく 質やビタミンB1を多く含んでいま す。総食のなっとうの大豆は、栃木 市で作られたものです。	
	牛乳	牛乳									
	コックオーヴァン	とり肉 ベーコン	にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー		バター	ワイン しお こしょう エスパニヨルソース コンソメ				
	こふきいも		パセリ	じゅがいの			しお こしょう				
7 木	レモンのジュレ			もも みかん レモン果汁	さとう ゼリー					なっとうは、とちの木の葉で、 今日はとちの木の葉です。栃木市 のきょうのジャム、ナスやトマ トペーストなどを使い、栃木市がさ りげなくつまつた給食です。	
	ごはん				ごめ						
	牛乳	牛乳									
	板木市産なっとう(たれからし)	なっとう					たれ からし				
8 金	やさいのごまドレッシング		ほうれんそう	もやし とうもろこし		サラダ油 ごま	しお こしょう す			ユイミータン(たまご入りコーンスープ)	
	みそけんちん汁	みそ とうふ	にぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゅがいの こんにゃく	サラダ油	しょうゆ				
	コッペパン				パン						
	牛乳										
9 月	板木市産きょうほうジャム			きょうほう		さとう 水あめ				ユイミータン(たまご入りコーンスープ)	
	牛乳	牛乳									
	なすとトマトのスペッティ	ベーコン	トマト パセリ	生地 にんにく	スパゲッティ	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				
	とりにくのハーブ焼き	とり肉			パン粉		ワイン しお こしょう バジル				
10 水	キャベツときゅうりのサラダ		にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり		さとう サラダ油		す しお こしょう			米は、麦やとうもろこしと並んで 世界三大穀物のひとつで、アジアを はじめとして広く主食として食べら れています。給食で食べているごは んはコシヒカリといい米です。コシ ヒカリは、粘り気があっておいしい 米です。	
	ごはん				ごめ						
	牛乳	牛乳									
	もろのからあげ	もろ		しょうが	でん粉	サラダ油	しょうゆ さけ				
11 木	やさいのごまあえ		ほうれんそう	もやし はくさい		ごま	しょうゆ			さばやさんま、いわしだなどの青い 皮の魚には、血液をサラサラにした り、記憶力をよくするDHA(ドコ サヘキエン酸)が含まれています。 魚が苦手な人も少しずつでも食 べるようにしましょう。	
	ユイミータン(たまご入りコーンスープ)	とり肉 たまご	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ			とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう				
	ごはん				ごめ						
	牛乳	牛乳									
12 金	ポークカレー	ぶた肉	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	カレールウ じゅがいの	サラダ油	ソース ワイン			さばやさんま、いわしだなどの青い 皮の魚には、血液をサラサラにした り、記憶力をよくするDHA(ドコ サヘキエン酸)が含まれています。 魚が苦手な人も少しずつでも食 べるようにしましょう。	
	もやしとコーンのソテー	魚ソーセージ		もやし とうもろこし		サラダ油	しお こしょう スープストック				
	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				
	ごはん				ごめ						
13 月	牛乳	牛乳									
	サバのスタミナ焼き	さば		にんにく	さとう ごま油 ごま		とうがらし しょうゆ				
	こんぶづけ	こんぶ	にんじん	キャベツ			しお				
	とうふのかきたま汁	とり肉 かつおぶし とうふ たまご	にんじん	ごぼう えのき だいこん ねぎ		サラダ油	しょうゆ				

★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。

◆ 太字の食材は板木市産です。

◆ 下線太字は寺尾産です。

 今月の目標
楽ししく食事をしよう




学校給食献立予定表

(寺尾小)


 まいにち食べて
元気よく!

寺尾小学校給食共同調理場

日 曜	献立名	おもなさいりょう					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		
16 火	コッペパン レーズンクリーム 牛乳	かみかみ メニュー							パン			
			脱脂粉乳		牛乳		レーズン		油	しお		
	かつおかつ 切り干し大根のカムカムサラダ トマトとあさりのスープ		かつお		海そう	にんじん	たまねぎ しょうが	パン粉 さとう 小麦粉	サラダ油	しょうゆ ソース しお		
							切り干し大根 いんじん キャベツ えだ豆	さとう	ごま	す しょうゆ		
								マカロニ さとう	コンソメ しお こしょう			
17 水	ごはん 牛乳								ごめ			
	おさかなどんの真 いそかえ ぶた汁		ツナ		のり	にんじん	えだ豆 ほうれんそう もやし	しらたき さとう	ごま	しょうゆ		
										みりん		
								こんにゃく じゅわん	サラダ油			
18 木	ごはん 牛乳								ごめ			
	おやこどんの真 そくせきづけ なめこ汁		とり肉 たまご こうやどうふ			にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	さとう	サラダ油 ごま油 ごま	みりん しょうゆ さけ		
							キャベツ きゅうり			しお		
19 金	黒パン 牛乳								パン 黒さとう			
	きのこうどん かきあげ ほうれんそうのごまあえ		牛乳									
22 月	ごはん 牛乳								ごめ			
	ハヤシライス トマトオムレツ ゆでブロッコリー 手作りぶどうゼリー		ぶた肉		トマト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゅわん ルウ	サラダ油	スープストック		
								でん粉	油	ケチャップ		
24 水	ごはん 牛乳								ごめ			
	とり肉とさつまいものうま煮 だいこんのキムチあえ にらたま汁		牛乳									
25 木	ごはん 牛乳								ごめ			
	秋野菜の煮物 たまご焼き 麸のすまし汁		牛乳									
26 金	ごはん 牛乳								ごめ			
	きのこご飯の具 さわらの照り焼き たまねぎのみそ汁		牛乳									
29 月	ごはん 牛乳								ごめ			
	油淋鶏 野菜のごまドレッシング ワンタンスープ		牛乳									
30 火	ピザトースト 牛乳		魚ソーセージ チーズ	ピーマン	たまねぎ		パン サラダ油	ビザソース バジル				
	さつまいもシチュー フレンチサラダ		牛乳									

★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

たの
楽しく食事をし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。今月は13種類の
野菜を使う予定です