



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			
1月	ごはん					こめ			620kcal 23.9g 18.8g 2.6g	2学期が始まりました。早寝早起き朝ごはんを心がけ、1日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								
	ガバオライスの具	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 こしょう パジル			
	春雨サラダ			キャベツ もやし きゅうり	さとう はるさめ	ごま油	すしお こしょう しょうゆ			
	タイ風だいこんスープ	ぶた肉	にんじん	えのきたけ だいこん お酢 レモン果汁			しょうゆ しお こしょう とりがらスープ			
2火	アップルパン			りんご		パン			632kcal 22.2g 17.8g 3.2g	冷し中華にスープをかけて食べましょう。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								
	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			
	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			
	チンゲンサイのたまごいため	魚ソーセージ たまご	チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油	しょうゆ しお こしょう とりがらスープ			
3水	ごはん					こめ			642kcal 24.2g 20.1g 2.2g	「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。
	牛乳	牛乳								
	冷やっこ（だしじょうゆ）	とうふ					だしじょうゆ			
	マーボーなす	ぶた肉	にんじん ピーマン	にんにく お酢 しょうが ねぎ	でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ さけ トウバンジャン			
	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ にぼし わかめ		たまねぎ	じゃが芋					
4木	ごはん					こめ			620kcal 25.9g 18.6g 2.9g	モロヘイヤは、夏が旬の野菜で、ゆでて刻むとぬめりが出てくるのが特徴です。栄養豊富なネパネパ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。
	牛乳	牛乳								
	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			
5金	ミルクパン	牛乳				パン			668kcal 25.3g 20.3g 2.4g	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。
	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 エスニョールソース コンソメ			
	こふさいも		パセリ		じゃが芋	しお こしょう				
	レモンのジュレ			もも みかん レモン果汁	さとう ゼリー					
8月	ごはん					こめ			588kcal 23.0g 17.1g 1.8g	なっとうは、ゆでた大豆になっとう菌を混ぜて、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。給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								
	栃木市産なっとう（たれからし）	なっとう					たれ からし			
	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			
	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 お酢	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油	しょうゆ			
9火	コッペパン					パン			628kcal 25.2g 24.8g 2.3g	今日はとち介ランチです。栃木市産のきよほうのジャム、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った給食です。
	栃木市産きよほうジャム			きよほう	さとう 水あめ					
	牛乳	牛乳								
	なすとトマトのスパゲッティ	ベーコン	トマト パセリ	ねぎ 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 グチャップ			
	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 パジル			
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		602kcal 24.8g 17.7g 2.2g	ユイミータン（玉米湯）は、中華風のコーンスープで、とうもろこしのほか、とり肉やたまご、やさいなどが入った真沢山のスープです。とろみがついていて、とても食べやすくなっています。
	ごはん				こめ					
	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			
	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			
11木	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 お酢			とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう		670kcal 18.1g 17.1g 2.2g	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う米です。コシヒカリは、粘り気があっておいしい米です。
	ごはん				こめ					
	牛乳	牛乳								
	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	カレー粉 じゃが芋	サラダ油	ソース ワイン			
	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			
12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		586kcal 27.6g 17.6g 1.9g	さばやさんま、いわし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（ドコサヘキサエン酸）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。
	ごはん				こめ					
	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 えのきたけ だいこん お酢		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。

◆ **太子の食材は栃木市産です。**

◆ **下線太子は寺尾産です。**

今月の目標
楽しく食事をしよう





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	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実		
16 火	コッペパン					パン		637kcal 23.3g 25.3g 2.9g	かつおカツは、かつおのほくし身 <small>ほくし</small> に味をつけ、カツにしたものです。秋のかつおは「戻りがつお」といいます。広い海でたくさんのエサを食べて戻ってきたかつおは、栄養たっぷりです。
	レーズンクリーム		脱脂粉乳		レーズン		油		
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ	かつお		たけのこ	しょうが	パン粉 さとう 小麦粉	サラダ油		
	切り干し大根のカムカムサラダ		海そう	にんじん	切り干しだいこん キャベツ えだ豆	さとう	ごま		
	トマトとあさりのスープ	とり肉 あさり		トマト	オクラ	たけのこ	たけのこ		
17 水	ごはん					こめ		581kcal 24.9g 16.5g 2.1g	ごはんばかりを全部食べてしまったら、おかずだけを食える、そのあとにみそ汁を食える…などの1品ずつ食べる「ばっかり食べ」をしていませんか？バランスよく食えるには、ごはん、おかず、汁のなどを交互に食べましょう。
	牛乳		牛乳						
	おさかなどんの具	ツナ		にんじん	えだ豆	しらたき さとう	ごま		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう	もやし				
	ぶた汁	ぶた肉 みそ	にぼし	にんじん	だいこん ごぼう	ごぼう	ごぼう		
18 木	ごはん					こめ		591kcal 26.0g 16.9g 2.4g	人間の体は、水分を除くとたんぱく質が1番多く、筋肉やいろいろな臓器、歯や骨、皮膚、脳や血管など体のすべてを作る材料になります。たんぱく質をしっかりと取って、じょうぶな体をつくりましょう。
	牛乳		牛乳						
	おやかどんの具	とり肉 たまご とうやとうふ		にんじん いんげん	しいたけ	さとう	サラダ油 ごま油 ごま		
	そくせきづけ			にんじん	キャベツ きゅうり				
	なめこ汁	とうふ みそ	にぼし		なめこ	だいこん			
19 金	黒パン					パン 黒さとう		589kcal 20.6g 21.7g 2.2g	黒パンには黒さとうが入っています。白さとうに比べミネラルが多く含まれています。かりんとうなどの材料になります。
	牛乳		牛乳						
	きのこうどん	とり肉 油あげ		にんじん	しいたけ	うどん	サラダ油		
	かきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
22 月	ごはん		牛乳			こめ		689kcal 20.5g 20.6g 2.4g	今日のハヤシライスに使われているぶた肉には、体を作るたんぱく質や疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。
	牛乳		牛乳						
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	マッシュルーム	じゃがいも	ルウ		
	トマトオムレツ	たまご とり肉		トマト	たまねぎ	でん粉	油		
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					
	手作りぶどうゼリー				ぶどう果汁	さとう	ゼリーのもと		
24 水	ごはん		牛乳			こめ		637kcal 22.5g 17.3g 2.3g	昨日は、秋分の日で、彼岸の中の日でした。彼岸は、春は春分の日、秋は秋分の日と1年に2回あり、なくなった人を供養します。もともとは季節を分ける日であり、秋分の日を過ぎると暑さも和らぎ、秋らしい気候になります。
	牛乳		牛乳						
	とり肉とさつまいものうま煮	とり肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ	さつまいも	さとう		
	だいこんのキムチあえ				だいこん きゅうり				
	にらたま汁	たまご かつおぶし		にら	にんじん				
25 木	ごはん		牛乳			こめ		592kcal 23.2g 15.7g 2.1g	今日の澄まし汁は「花魁」が入っています。花の形をした麩で、麩は小麦粉から作られます。京料理や精進料理（お寺で食べる料理）によく使われます。
	牛乳		牛乳						
	秋野菜の煮物	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しめじ	さとう	サラダ油		
	たまご焼き	たまご かつおぶし				さとう	ばくがとう		
	麩のすまし汁	なると かつおぶし		ほうれんそう		ふ			
26 金	ごはん		牛乳			こめ		597kcal 27.0g 17.5g 2.2g	きのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。きのこは秋が旬ですが、人工栽培によって1年中食べることができます。腸の病気を防ぐ食べ物せいの、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2 などが含まれています。
	牛乳		牛乳						
	きのこご飯の具	ぶた肉 油あげ		ごぼう えのきたけ	しいたけ	さとう	サラダ油		
	さわらの照り焼き	さわら				さとう			
	たまねぎのみそ汁	みそ 油あげ	にぼし	にんじん こまつな	もやし				
29 月	ごはん		牛乳			こめ		658kcal 26.3g 21.4g 2.3g	ゆーりんちー油淋鶏とは、中国、広東省が発祥の家庭料理で、パリッと揚げたとり肉に、あまずっぱいたれをかけるのが特徴です。
	牛乳		牛乳						
	油淋鶏	とり肉		しょうが	もやし	さとう	サラダ油 ごま油		
	野菜のごまドレッシング			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごま油		
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ	ワンタン			
30 火	ピザトースト	魚ソーセージ チーズ		ピーマン	もやし	パン	サラダ油	644kcal 24.7g 26.2g 2.7g	今日は、あまーいさつまいものシチューです。さつまいもはビタミンCを多く含んでいるので、風邪の予防になります。また、食物せんいも多いので、おなかの調子も良くしてくれます。
	牛乳		牛乳						
	さつまいもシチュー	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし	さつまいも	ルウ		
	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		

★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

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

今月の寺尾産

