



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	こんだてめい	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)	ひとくちメモ
		おもにからだを作るものとなる食品	おもに体の調子をととのえるものとなる食品	おもにエネルギーのもととなる食品	おもにからだを作るものとなる食品	おもに体の調子をととのえるものとなる食品			
		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	*パン・卵・いも・さとう			
1 水	ごはん				こめ			662kcal 19.8g 16.6g 2.3g	くスポーツの秋！外で出て体を動かそう！外で太陽の光を浴びると体の中にはビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、うな骨になります。
	チキンカレー	とり肉	にんじん	EAT たまねぎ	カレールウ	サラダ油	グチャップ ソース ワイン		
	牛乳		牛乳						
	こまつなとかまぼこのソテー	かまぼこ	こまつな	もやし しょうが		サラダ油	しお こしょう		
2 木	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん もも バイン			635kcal 26.6g 19.7g 2.1g	今日は黄金かれいのフライです。黄金かれいは北海道周辺などの海の底に住んでいる深海魚です。体が黄色やオレンジ色に近いことから黄金かれいと名づきました。
	ごはん				こめ				
	牛乳		牛乳						
	黄金かれいのフライ	かれい 大豆			小麦粉 パン粉 でん粉 サラダ油 油	しお こしょう ソース			
3 金	ひじきとなまけの煮物	なまけ	ひじき	さやいんげん		さとう	しょうゆ さけ 和風だし	632kcal 20.1g 25.0g 2.4g	コッペパンにフルーツクリームをはさんで食べましょう。スープに入った白いんげん豆は、おもに北海道で作られています。ほとんどが和菓子に使われる百あんに加工されますが、煮物にしておいしいです。
	かきたまみそ汁	みそ たまご	にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でん粉			
	背割りコッペパン					パン			
	フルーツクリーム		生クリーム 牛乳	みかん もも	さとう				
6 月	牛乳		牛乳					619kcal 27.7g 17.6g 2.2g	日本には、豊作に感謝して「中秋の名月」といわれる十五夜に農作物をお供えする習慣があります。今年は今日が十五夜です。さといもの入ったけんちん汁と十五夜ゼリーの献立です。
	さばのスタミナ焼き	さば		EAT	さとう	ごま油	しょうゆ とうがらし		
	こまつなとえのきの和え物		こまつな	えのき もやし		サラダ油	しょうゆ みりん		
	みそけんちん汁	とうふ みそ 油あげ	にぼし	にんじん ごぼう	だいこん ねぎ	さといも こんにゃく サラダ油	しょうゆ		
7 火	十五夜デザート		寒天		レモン果汁 みかん果汁	ゼリー さとう 水あめ		712kcal 29.5g 28.7g 2.5g	'ミート' とは英語で肉という意味で、「ミートソース」はひき肉で作ったパスタソースを意味します。ミートソースにはおもに豚肉が使われます。
	チョコチップパン					パン チョコレート			
	牛乳		牛乳						
	ミートソースパゲッティ	ぶた肉	にんじん トマト バセリ	しょうが EAT たまねぎ	スパゲッティ	しお こしょう グチャップ			
8 水	オムレツ	たまご 大豆			でん粉	油	しお	674kcal 24.7g 20.2g 2.0g	餃子は中国が発祥ですが、中国では、ゆでたり蒸したりして作る「水餃子」が多く食べられており、焼き餃子は日本で作られたようです。今日は、あぶらあわ油で揚げた餃子です。
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし	さとう	サラダ油	しお こしょう す		
	ごはん				こめ				
	牛乳		牛乳						
9 木	マー婆ーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん	EAT しょが たまねぎ ねぎ	さとう でん粉 サラダ油 ごま油	ソース さけ こしょう		635kcal 26.2g 15.6g 2.6g	納豆はゆでた豆に納豆菌を加えて作ります。焼肉の肉とともに、良質のたんぱく質を含んだ豆を全部利用することができます。多くの人の知恵が生み出した食品です。
	あけぎょうざ (2c)	ぶた肉	にら	たまねぎ しょが	パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ	サラダ油	しお		
	パンサンスー			キャベツ もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	す しょうゆ			
	ごはん				こめ				
10 金	牛乳		牛乳					628kcal 22.3g 16.1g 2.3g	10月10日は日本の愛護デーです。日本の働きを助けるビタミンAは、にんじんなどの色の濃い野菜、牛乳、レバー、たまごなどに多く含まれています。大切な目をいたわりましょう。
	とり肉とさつまいものうまい	とり肉	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	でん粉 さとう	サラダ油	さけ しょうゆ みりん		
	そくせきつけ		昆布	キャベツ きゅうり			しお		
	とうふのみそ汁	とうふ みそ 油あげ	にぼし	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	ねぎ しめじ	サラダ油	しょうゆ		
14 火	背割りコッペパン				パン			606kcal 21.7g 15.4g 2.7g	焼きそばをパンにはさんで、焼きそばパンにして食べましょう。必ずのジュレは、シャインマスカットの果汁をゼリーにしたものです。
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	ぶた肉 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	中華麺	サラダ油	しお こしょう ソース		
	えびしゅうまい (2c)	えび たら		たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ	油	しお ホタテエキス		
15 水	ぶどうのジュレ			もち バイン ぶどう果汁	ゼリー さとう			619kcal 26.2g 16.6g 2.3g	今日は栃木市や栃木県の特産品を使った給食「とち介ランチ」です。栃木市産のぶた肉とにらのキムチ炒め、栃木県が出来荷量全国1位のもやしを使った和え物、栃木県産のヨーグルトの献立です。
	ごはん				こめ				
	牛乳		牛乳						
	とちぎしらこ	とちぎしらこ	にんじん	EAT しょが たまねぎ ねぎ	でん粉 サラダ油 キムチのとも	キムチのとも	しょうゆ		
16 木	やみつきもやし			もやし きゅうり		ごま油	しお 中華あじ	675kcal 25.5g 19.8g 2.2g	ハンバーグは、牛肉とぶた肉の合いびき肉を使って作ることが多いです。が、給食のハンバーグは、とり肉とぶた肉で作っています。脂肪分が少なくヘルシーなハンバーグです。
	中華スープ	とり肉	にんじん こまつな しいたけ		はるさめ	とりガラスープ	しお こしょう		
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト						
	ごはん				こめ				
15 水	牛乳		牛乳					619kcal 26.2g 16.6g 2.3g	◆ 太字の食材は栃木県産です。
	とちぎしらこ	とちぎしらこ	にんじん	EAT しょが たまねぎ ねぎ	でん粉 サラダ油 キムチのとも	キムチのとも	しょうゆ		
	やみつきもやし			もやし きゅうり		ごま油	しお 中華あじ		
	中華スープ	とり肉	にんじん こまつな しいたけ		はるさめ	とりガラスープ	しお こしょう		
16 木	粉ふきいも							675kcal 25.5g 19.8g 2.2g	◆ 太字の食材は栃木県産です。
	たまごスープ	ベーコン とうふ たまご	にんじん ほうれんそう	しめじ	でん粉 サラダ油 コンソメ	コンソメ しお こしょう			
	ごはん				こめ				
	牛乳		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。

◆ 太字の食材は栃木県産です。

◆ 下線太字は寺尾産です。

こころ
もくひょう

今月の目標

わたしたちのまわりで作られる食べ物を知ろう





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	こんだてめい	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)	ひとくちメモ
		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			
17 金	ココアあげパン				パン さとう	サラダ油 ココア		しお にんげん からだ たいせつ はたら 塩は人間の体の中でとても大切な働きをしますが、とりすぎると「高血圧」になりやすく、いろいろな病気の原因になります。うごろからうす味をここにかけましょう。
	牛乳	牛乳					620kcal	
	チキンピーンズ	とり肉 大豆	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダ油 ケチャップ	22.2g	
	フレンチサラダ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		サラダ油	23.5g	
							2.1g	
20 月			ふり 振 替 日					
21 火	ミルクトースト	コンデンスマilk			パン			今日のスープに入った肉団子は、とりのひき肉とみじん切りしたねぎや生姜をよくこねて作りました。よくかんで食べましょう。
	牛乳	牛乳					648kcal	
	肉だんごスープ	とり肉	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ	パン粉	サラダ油 しお こしょう	25.6g	
	ジャーマンポテトサラダ	ベーコン	パセリ	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダ油 しお こしょう	19.6g	
							2.6g	
22 水	ごはん				ごめ			春巻きは、中華料理のひとつです。春巻きという名前の由来には、立春の祝いに食べたとか、だけのこのなどの春巻きを使った料理だからとか、さまざまな説があります。
	牛乳	牛乳					686kcal	
	はるまき	ぶた肉	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	ラード はるさめ でん粉 小麦粉 さとう 米粉	油	しお	
	八宝菜	ぶた肉 いか	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉	サラダ油 ごま油	25.3g	
	たまご入りとうもろこしスープ	たまご	にんじん	とうもろこし	でん粉		1.9g	
23 木	ごはん				ごめ			よくかむとなぜ歯にいいのでしょうか?よくかむとたん液が多く出て、食べ物の消化を助けます。そのほかに歯並びをよくしたり、脳に刺激をあたえ、頭の働きをよくします。
	牛乳	牛乳					621kcal	
	手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ こないが		さとう	ごま	23.8g	
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダ油 しお こしょう	14.9g	
	根菜ごま汁	とり肉 みそ	かつおぶし	だいこん ごぼう ねぎ		ごま	2.6g	
24 金	ごはん				ごめ			はしは中国から伝わったものであります。日本、中国のほか、アジアの国ではしを使う国があります。世界の人口の3人に1人がはしを使っています。はしを正しく持って、上手に使いましょう。
	牛乳	牛乳					643kcal	
	マーポーはるさめ	ぶた肉 みそ	にんじん	しょうが だけのこ ねぎ	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	19.3g	
	キャベツのキムチ			キャベツ きゅうり			18.8g	
	ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉 大豆	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが	ぎょうざの皮	油	3.5g	
27 月	わかめごはん	わかめ			ごめ			今日は青空給食です。調理員さんが作ったおべんとうを青空の下で味いましょう!
	とりのからあげ	とり肉		しょうが にんにく	でん粉	サラダ油 しお さけ	638kcal	
	フレンチポテト(さつまいも)				にんじん	サラダ油 しお	22.6g	
	たまごやき	たまご かつおぶし			さとう でん粉	油	20.2g	
	おひたし		にんじん ほれんそう	はくさい もやし			2.1g	
28 火	りんごジュース		りんご果汁	ぶどう果汁	さとう			ミルームークを牛乳に混ぜて飲みましょう。牛乳パックの上の口を開き、初のミルームークを入れ、ミルームークのストローでよく混ぜます。今日はコーヒー味のミルームークです。
	背割りコッペパン				パン			
	牛乳 ミルームーク(コーヒー)	牛乳			ミルームーク		696kcal	
	ミートサンドの具	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	さとう パン粉	サラダ油 ワイン ケチャップ しお こしょう コンソメ	25.8g	
	マカロニサラダ		にんじん	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	26.6g	
29 水	たまごとチーズのスープ	たまご ベーコン チーズ		たまねぎ	じゃがいも でん粉	サラダ油 しお こしょう コンソメ	2.9g	こまつなにはビタミンAやカルシウムが多く含まれています。ビタミンAは、算やのどの粘膜を強くし、ほこりやウイルスが体の中に入らないようにして、病気から守ってくれます。
	ごはん				ごめ			
	牛乳	牛乳					591kcal	
	モロのマヨネーズ焼き	モロ みそ		たまねぎ		マヨネーズ	22.6g	
	こまつなとコーンのソテー			こまつな	とうもろこし	コンソメ しお こしょう	19.3g	
30 木	やさいの野菜カレースープ	ウインナーソーセージ	にんじん	たまねぎ キャベツ		カレー粉 しお こしょう	2.0g	今日のぶた肉は栃木農業高校の生徒たちが育てたものです。ぶた肉は体をつくる赤の食品です。
	ごはん				ごめ			
	牛乳	牛乳					625kcal	
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉		しょうが たまねぎ	さとう	サラダ油 さけ しおゆ	28.9g	
	いそかあえ	のり	ほれんそう	キャベツ		みりん しおゆ	18.3g	
31 金	とうふのみぞ汁	とうふ みそ 油あげ	にぼし わかめ	ねぎ			2.0g	ハロウィンはキリスト教のお祭りで、「秋の収穫を祝う」「悪魔を追い払う」などの意味があるそうです。かぼちゃのおばけを作って楽しめばいいがあり、今日はかぼちゃのシチューです。フランクフルトはパンにはさみましょう。
	背割りコッペパン				パン			
	牛乳	牛乳					642kcal	
	フランクフルトソーセージ(マスター&ケチャップ)	フランクフルトソーセージ				からし ケチャップ	27.8g	
	かぼちゃのクリームシチュー	とり肉 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ルウ	サラダ油 コンソメ しお こしょう	27.5g	
31 金	こまつなときのこのソテー		こまつな	もやし	マーガリン	コンソメ しお こしょう	2.9g	

★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。



わたしたちのまわりで作られる食べ物を知ろう

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9種類の野菜を使う予定です

