



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のになる食品			
		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			
1	ごはん					こめ		662kcal 19.8g 16.6g 2.3g	<スポーツの秋！外に出て体を動かそう> 外に出て太陽の光を浴びると体の中にビタミン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しょうぶな骨になります。
	チキンカレー	とり肉		にんじん ニンジン たまねぎ	じゃがいも 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		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも パイン					
2	ごはん					こめ		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呼ばれました。 
	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			
	ひじきとなまあげの煮物	なまあげ	ひじき	さやいんげん	さとう	しょうゆ さけ 和風だし			
	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			
3	背割りコッパパン					パン		632kcal 20.1g 25.0g 2.4g	コッパ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う呂あんに加工されますが、煮物にしてもおいしいです。
	フルーツクリーム		生クリーム 牛乳	みかん もも	さとう				
	牛乳		牛乳						
	やさいソテー	さかなソーセージ		にんじん ピーマン キャベツ しめじ		サラダ油	しお こしょう コンソメ		
	ミネストローネスープ	ベーコン いんげん豆		にんじん トマト パセリ	ニンジン たまねぎ	じゃがいも マカロニ	しお コンソメ こしょう グチャップ		
6	ごはん					こめ		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。
	牛乳		牛乳						
	さばのスタミナ焼き	さば		ニンジン	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 紅豆	さといも こんにゃく	サラダ油		
7	チョコチップパン					パン チョコレート		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。
	牛乳		牛乳						
	ミートソーススパゲッティ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	しょうが ニンジン たまねぎ	スパゲッティ	しお こしょう グチャップ		
	オムレツ	たまご 大豆				でん粉 油	しお		
	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		
8	ごはん					こめ		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、油で揚げた餃子です。
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん ニンジン しょうが 紅豆	さとう でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ さけ こしょう とりガラスープ トウモロコシ		
	あげぎょうざ(2こ)	ぶた肉		にら たまねぎ しょうが	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		
9	ごはん					こめ		635kcal 26.2g 15.6g 2.6g	納豆はゆでた大豆に納豆菌を加えて作ります。「畑の肉」ともいわれ、良質のたんぱく質をきんだ大豆を全部利用することができます。昔の人の知恵が生み出した食品です。
	牛乳		牛乳						
	栃木市産大豆の麦納豆	納豆				むぎ	たれ からし		
	じゃがいもの肉みそ煮	ちくわ みそ ぶた肉		にんじん		じゃがいも さとう	さけ しょうゆ 和風だし		
	いなか汁	とり肉 とうふ	にぼし	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しめじ		しょうゆ		
10	ごはん					こめ		628kcal 22.3g 16.1g 2.3g	10月10日は目の愛護デーです。目の働きを助けるビタミンAは、にんじんの濃い野菜、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。 
	牛乳		牛乳						
	とり肉とさつまいものうまに	とり肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	さつまいも でん粉 さとう	さけ しょうゆ みりん		
	そくせきづけ		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 紅豆 だいこん					
14	背割りコッパパン					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。ぶどうのジュレは、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(2こ)	えび たら		たまねぎ	パン粉 でん粉 さとう 水あめ 小麦粉	油	しお ホタテエキス		
	ぶどうのジュレ			もも パイン ぶどう果汁	ゼリー さとう				
15	ごはん					こめ		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。
	牛乳		牛乳						
	栃木市産ぶた肉とにらのキムチ炒め	ぶた肉		にんじん ニンジン しょうが ニンジン たまねぎ	でん粉	サラダ油	キムチのちと 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 しょうゆ しお こしょう		
16	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト					675kcal 25.5g 19.8g 2.2g	ハンバーグは、牛肉とぶた肉の合いひ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。
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ照り焼きソース	ぶた肉 とり肉		たまねぎ	さとう パン粉		しょうゆ みりん		
	粉ふきいも					じゃがいも	しお こしょう		
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 しお こしょう		

★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、おもに力や熱のもの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

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のになる食品					
		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
17 金	ココアあげパン			パン さとう	サラダ油 ココア		620kcal 22.2g 23.5g 2.1g	塩は人間の体の中でも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もなります。白ごころうす味をこころがけましょう。	
	牛乳	牛乳							
	チキンピーンズ	とり肉 大豆	にんじん トマト	たまねぎ	しょうゆ さとう	サラダ油 コンソメ クチャップ			
	フレンチサラダ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		す しお こしょう			
20 月		<div></div> <div>ふりかえり 振替日</div> <div></div>							
	ミルクトースト	コンデンスミルク		パン			648kcal 25.6g 19.6g 2.6g	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にしたねぎや豆苗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							
	肉だんごスープ	とり肉	にんじん しょうゆ	たまねぎ しょうが	パン粉	サラダ油 しょうゆ しお こしょう とりがらスープ			
	ジャーマンポテトサラダ	ベーコン	パセリ	たまねぎ	しょうゆ さとう	サラダ油 す しお こしょう			
22 水	ごはん			こめ			686kcal 23.3g 25.3g 1.9g	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、たけのこなどの春の食材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							
	はるまき	ぶた肉	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しめじ	ラード はるさめ 小麦粉 でん粉 さとう 米粉	油 しょうゆ しお こしょう さけ とりがらスープ			
	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			
	たまご入りとうもろこしスープ	たまご	しょうゆ	とうもろこし	でん粉	しお とりがらスープ こしょう			
23 木	ごはん			こめ			621kcal 23.8g 14.9g 2.6g	よくかむとなぜ歯にいいのでしょうか？よくかむと消化がよく出て、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、脳の刺激をあたえ、頭の働きをよくします。	
	牛乳	牛乳							
	手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ こんぶ		さとう	ごま しょうゆ みりん			
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ さとう	サラダ油 しらたき			
	根菜ごま汁	とり肉 みそ かつおぶし	にんじん	だいこん ごぼう しょうゆ		ごま みりん			
24 金	ごはん			こめ			643kcal 19.3g 18.8g 3.5g	はしは中国から伝わったものです。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							
	マーボーはるさめ	ぶた肉 みそ	にんじん	しょうが たけのこ しょうゆ	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油			
	キャベツのキムチ			キャベツ きゅうり		キムチのもと しお			
	ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉 大豆	にんじん しょうゆ	たまねぎ しょうが	ぎょうざの皮	油 しょうゆ しお こしょう とりがらスープ みりん さけ			
27 月	わかめごはん	わかめ		こめ		しょうゆ	638kcal 22.6g 20.2g 2.1g	今日は背割給食です。調理員さんが作ったおべんとうを背割の下で味わいましょう！ <div></div>	
	とりのからあげ	とり肉		しょうが しょうゆ	でん粉	サラダ油 しょうゆ さけ			
	フレンチポテト（さつまいも）				さとう しょうゆ	サラダ油 しお			
	たまごやき	たまご かつおぶし		さとう でん粉	油	しお			
	おひたし		にんじん ほうれんそう	はくさい しょうゆ		しょうゆ			
28 火	りんごジュース		りんご果汁	ぶどう果汁	さとう		696kcal 25.8g 26.6g 2.9g	ミルメ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、粉のミルメークを入れ、ミルメ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メークです。	
	背割りコッパパン				パン				
	牛乳 ミルメーク（コーヒー）	牛乳			ミルメーク				
	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 クチャップ しお こしょう コンソメ			
	マカロニサラダ		にんじん	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ しお こしょう			
29 水	たまごチーズのスープ	たまご ベーコン	チーズ	たまねぎ	しょうゆ でん粉	サラダ油 しお こしょう コンソメ	591kcal 22.6g 19.3g 2.0g	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、鼻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、病気を防ぎます。	
	ごはん			こめ					
	牛乳	牛乳							
	モロのマヨネーズ焼き	モロ みそ		たまねぎ		マヨネーズ			
	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			
30 木	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	625kcal 28.9g 18.3g 2.0g	今日のぶた肉は栃木農業高校の生徒さん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			こめ					
	牛乳	牛乳							
	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 しょうゆ			
	いそかあえ	のり	ほうれんそう	キャベツ		みりん しょうゆ			
31 金	とうふのみそ汁	とうふ みそ 油あげ	にぼし わかめ				642kcal 27.8g 27.5g 2.9g	ハロウィンはキリスト教のお祭りです。「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たのと同じく、ハロウィンはキリスト教のお祭りです。ハロウィンはキリスト教のお祭りです。	
	背割りコッパパン				パン				
	牛乳	牛乳							
	フランクフルトソーセージ（マスタード&ケチャップ）	フランクフルトソーセージ				からし クチャップ			
	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			
	こまつなときのこのソテー			こまつな	きのこ	マーガリン			
	ごはん			こめ					
	牛乳	牛乳							
	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			
	こまつなときのこのソテー			こまつな	きのこ	マーガリン			

★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

今月の寺尾産

今日は9種類の野菜を使う予定です