



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月	ごはん					こめ			574kcal 22.8g 12.3g 2.6g	今日から12月です。手を洗う水が冷たく感じてしましますが、ウィルスや食中毒から自分を守るために、しっかり手洗いやうがいをして、元気に生活しましょう。
	牛乳		牛乳							
	和風おろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 たまご		たまねぎ レモン果汁	だいこん	パン粉 さとう でん粉	バター ラード マーガリン	しょうゆ みりん		
	こんぶづけ		こんぶ	こんぶ はくさい				しお		
	いなか汁	とり肉 とうふ みそ		こんぶ ごぼう しめじ	だいこん おぎ	こんにゃく さといも	サラダ油	にぼし しょうゆ		
2月	きなこ揚げパン	きなこ				パン さとう サラダ油		しお	661kcal 20.7g 25.9g 3.0g	くさを予防しよう。温かいものを飲んだり食べたりして、体を冷やさないことが大切です。とくに朝ごはんをしっかり食べて、体温をあげ、元気に1日をスタートさせましょう。
	牛乳		牛乳							
	ほうれんそうのクリームスパゲッティ	ベーコン	牛乳 生クリーム	こんぶ ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし	ルウ スパゲッティ	サラダ油	ワイン しお こしょう		
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー だいこん	カリフラワー	こんにゃく さとう ごま油	しょうゆ す			
3月	ごはん					こめ			645kcal 22.9g 17.2g 2.2g	今日は、栃木農業高校のみなさんが生産した牛肉を使ったビーフカレーです。生徒さんが愛情込めて、一生懸命育てた牛です。命に感謝をしながらいただきます。
	牛乳		牛乳							
	ビーフカレー	牛肉		こんぶ たまねぎ おぎ	だいこん	じゃがいも カレールウ	サラダ油	ワイン ソース		
	もやしとコーンのソテー	魚ソーセージ		ごぼう もやし とうもろこし			サラダ油	スープストック こしょう		
	ぶどうのジュレ			みかん パイナップル ぶどう果汁	ゼリー さとう					
4月	ごはん					こめ			641kcal 23.1g 21.0g 2.4g	ガバオライスはタイ料理で、バジルというハーブを使っているのが特徴です。タイのスープはナンプラーやパクチーを使ったアジア風のものもありますが、今日は酸味のきいた大根スープです。
	牛乳		牛乳							
	ガバオライスの具	とり肉		ピーマン だいこん たまねぎ バジル	さとう ごま油	オイスターソース バジル しょうゆ みりん こしょう				
	フライドポテト		青のり		じゃがいも	サラダ油	しお こしょう			
	タイ風大根スープ	ぶた肉		こんぶ だいこん えのきだけ レモン果汁 おぎ		しょうゆ しお こしょう とりがらスープ				
5月	コッペパン					パン			587kcal 20.0g 21.1g 2.2g	フルーツクリームをコッペパンにはさんで食べましょう。コッペパンは栃木県産の小麦粉が使われています。
	クリームサンドの具		生クリーム		みかん パイナップル もも	さとう				
	牛乳		牛乳							
	ジャーマンポテトサラダ	ベーコン		パセリ たまねぎ おぎ	だいこん	じゃがいも	マーガリン	す しお こしょう		
	ミネストローネ	ソーセージ		こんぶ トマト たまねぎ おぎ	マカロニ	サラダ油	グチャップ コンソメ しお こしょう			
8月	ごはん					こめ			665kcal 22.8g 19.9g 2.0g	背筋をきちんと伸ばして、正しい姿勢で食べましょう。また、適度な速さでよくかんで、ご飯、牛乳、おかずと交互に食べるようにしましょう。
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		こんぶ しょうが だいこん しいたけ	さとう でん粉	サラダ油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ さけ とりがらスープ グチャップ			
	しゅうまい(2こ)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉 さとう 水あめ	しお				
	中華あえ			ごぼう もやし とうもろこし	さとう ごま油	しょうゆ す				
9月	ピザトースト	魚ソーセージ	チーズ	ピーマン	たまねぎ	食パン	サラダ油	ピザソース	656kcal 26.3g 20.0g 3.1g	今の日本は、「世界で一番食べ物を残す国」と言われています。世界の中には食べ物がなくて苦しんでいる人が大勢います。食べ物の大切さを考え、ムダにしないようにしましょう。
	牛乳		牛乳							
	ABCスープ	とり肉		こんぶ 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				
	フルーツパバロア		牛乳		みかん もも パイナップル	ゼリー さとう				
10月	ごはん					こめ			610kcal 27.3g 12.8g 2.4g	にんじんやこまつななどの濃い野菜には、カロテンという栄養素が多く含まれています。カロテンは皮膚やのどの粘膜をしょうぶにして、風邪を予防してくれます。
	牛乳		牛乳							
	さつまいも入り五目ご飯の具	とり肉 油あげ		こんぶ いんげん	しいたけ ごぼう	さつまいも さとう	サラダ油	しょうゆ さけ		
	アジカツ	アジ たら 豆乳		たまねぎ		小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	サラダ油	ソース しお しょうゆ		
	わかめのすまし汁	とうふ	わかめ	ごぼう しめじ			かつおだし しょうゆ しお			
11月	ごはん					こめ			634kcal 18.6g 15.5g 2.0g	はくさいは今は旬の野菜で、冬の寒い時期に甘さが増す冬野菜です。おとなりの茨城県や長野県が出荷量で日本一を争っています。今日ははくさいのみそ汁です。
	牛乳		牛乳							
	栃木市産むぎなっとう	むぎなっとう				むぎ	だれ からし			
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉		こんぶ いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダ油	さけ みりん しょうゆ		
	はくさいのみそ汁	油あげ みそ		こんぶ だいこん	はくさい		にぼし			
12月	ごはん					こめ			682kcal 26.9g 21.6g 2.1g	きりたんぼとは、炊き上げたお米を杉の串ににぎりつけ、炭火で焼いたものを指します。これを切って鍋に入れたものがきりたんぼ鍋と呼ばれる秋田県の郷土料理です。
	牛乳		牛乳							
	お魚どんの具	ツナ		いんげん		しらたき さとう	しょうゆ			
	はくさいのごまみそあえ	みそ		こんぶ ほうれんそう	はくさい	さとう ごま	しょうゆ			
	きりたんぼ汁	とり肉		こんぶ ごぼう しめじ	だいこん おぎ	きりたんぼ	かつおだし 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。

◆ 太字の食材は栃木市産です。

◆ 下線太字は、寺尾産です。

今月の目標

かぜに負けない体を作ろう



令和7年12月分



# 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			
15 月	ごはん					こめ			656kcal 30.2g 20.8g 2.5g	焼き肉どんの具をご飯にのせて食べましょう。ぶた肉は、しょうが、にんにくをすりおろしたものと、しょうゆなどで下味をつけてから野菜といっしょに炒めました。
	牛乳		牛乳							
	焼き肉どんの具	ぶた肉		にんじん たまねぎ	しょうが にんじん	しらたき さとう でん粉	サラダ油 ごま	しょうゆ さけ みりん		
	いそかあえ		のり	ごぼう もやし			しょうゆ みりん			
	かきたまみそ汁	たまご みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でん粉		にぼし		
16 火	ミルクパン		牛乳			パン			591kcal 19.5g 22.7g 2.8g	かきあげを煮込みうどんの中に入れて、つぶらうどんにして食べましょう。かきあげとは、小さく切った野菜や魚介類を天ぷらの衣であえて、油で揚げたものです。
	牛乳		牛乳							
	にこみうどん	ぶた肉 油あげ		にんじん しめじ たまねぎ おで	うどん	サラダ油	かつおぶし さけ しょうゆ みりん しお			
	かきあげ			にんじん しゆんぎく たまねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	しお			
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		ごぼう もやし			しょうゆ			
17 水	ごはん					こめ			602kcal 27.9g 16.0g 1.9g	寒くなると牛乳が多く残ってしまいます。牛乳は骨の成長に必要なカルシウムを多く含んだ食品です。骨をじょうぶにするためにカルシウムをじゅうぶんにとり、運動をすることが必要です。
	牛乳		牛乳							
	ビビンバの具	ぶた肉 油あげ		にんじん しめじ たまねぎ たけのこ	しらたき さとう ごま ごま油	しょうゆ みりん				
	ナムル			ごぼう もやし	さとう ごま油	しょうゆ す				
	ワンタンスープ	なると		にんじん にら たまねぎ おで	ワンタンの皮	しょうゆ 鶏がらスープ しお こしょう				
18 木	ごはん					こめ			668kcal 25.5g 19.1g 2.1g	今日はとちすけランチです。すき焼きに入っている宮ねぎは、緑色の部分が長いのが特徴です。緑色の部分はビタミンAが多く含まれ、栄養があります。ほかに栃木市の特産物のぶた肉やにら、もやしを使っています。
	牛乳		牛乳							
	栃木県産ぶた肉のみそすきやき	ぶた肉 焼き豆腐 みそ		にんじん みやげ	しいたけ ほうさい	しらたき さとう サラダ油	しょうゆ さけ			
	とちすけたまごやき	たまご			さとう でん粉 油	しお しょうゆ す かつおだし				
	にらのおひたし	かつおぶし		にら もやし		しょうゆ				
19 金	黒パン					パン 黒さとう			666kcal 21.9g 20.1g 2.3g	ちゃんぽんは長崎県が発祥で、中華料理店の主人が、中国の留学生のために安くて、ボリュームのある料理を作ったのが始まりといわれています。
	牛乳		牛乳							
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ いか		にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし	ちゃんぽん麺	鶏がらスープ こしょう				
	はるまき	ぶた肉		にんじん たまねぎ しいたけ	米粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ ほうれんそう	サラダ油	しお しょうゆ			
	だいこんと茎わかめのポンずあえ		くきわかめ	にんじん だいこん ほうれんそう		ごま	ポンず			
22 月	ごはん					こめ			666kcal 21.9g 20.1g 2.3g	12月22日は冬至です。冬至は一年でもっとも昼間が短い日です。昔の人は、野菜のとれないこの時期に、栄養があって貯蔵のできるかぼちゃを食べました。今日はかぼちゃのそぼろあんかけです。そぼろあんにゆずを入れています。
	牛乳		牛乳							
	さばのスタミナ焼き	さば		ほうれんそう	さとう ごま油	しょうゆ とうがらし				
	かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉		かぼちゃ しょうが おで	さとう でん粉	サラダ油	しょうゆ みりん			
	みそけんちん汁	油あげ とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん おで	こんにゃく さといも	サラダ油	にぼし			
23 火	丸パン					パン			下記を参照	今日はクリスマスメニューです。クリスマスは12月25日でイエスキリストの誕生日です。キリスト教の人たちは前の日のクリスマスイブにツリーを飾り、焼いた七面鳥やケーキなどを食べてお祝いします。セレクト給食になっていますので、まちがえないように配りましょう。
	牛乳		牛乳							
	チキン立田(タルタルソース)	とり肉		ほうれんそう	でん粉	サラダ油	しお こしょう カレー粉 クチャップ タルタルソース			
	グリーンサラダ			ブロッコリー キャベツ			しお			
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 牛乳 生クリーム		かぼちゃ パセリ たまねぎ		マーガリン	コンソメ しお こしょう			
	セレクトデザート ミニクレープ	豆乳 大豆粉			でん粉 小麦粉 さとう 米粉 水あめ	油	しょうゆ			
	イチゴプリン イチゴゼリー	豆乳		いちご果汁 いちご果汁 クランベリー果汁	さとう 小麦粉 水あめ でん粉	油				
24 水	ごはん					こめ			671kcal 21.1g 16.7g 2.8g	「ダッカルビ」はとりのバラ肉料理という意味で、韓国家庭料理です。野菜ととり肉を炒め、甘辛いコチュジャン(とうがらしみそ)などで味をつけます。
	牛乳		牛乳							
	ダッカルビ	とり肉		にんじん さやいんげん たまねぎ	しょうが ほうれんそう	さとう サラダ油 ごま油 ごま	みりん しょうゆ さけ キムチのもと			
	からしあえ			ほうれんそう	はくさい		しょうゆ からし			
	わかめスープ	なると とうふ わかめ		たまねぎ おで			とりがらスープ しょうゆ しお			
25 木	ごはん					こめ			580kcal 25.7g 14.9g 2.3g	明日からいよいよ冬休みです。年末年始と楽しい行事が続きますが、規則正しい食生活を心がけましょう。
	牛乳		牛乳							
	ひじきごはんの具	とり肉 ひじき		さやいんげん ほうれんそう たまねぎ	しょうが ほうれんそう	さとう ごま油	しょうゆ さけ みりん			
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう ごま	しょうゆ			
	ぶた汁	とうふ みそ ぶた肉		にんじん ごぼう だいこん おで	こんにゃく さといも	サラダ油	にぼし			

★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」「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 かぜに負けないからだを作ろう



- ・バランスのよい食事をしよう
- ・十分なすいみんをとろう
- ・外に出て元気に遊ぼう



29日(火) セレクトメニューの日の栄養価(小)			
	クレープ	イチゴプリン	いちごゼリー
エネルギー	751	728	701
たんぱく質	29.8	29.9	29.1
脂質	29.9	28.2	25.4
塩分	2.8	2.8	2.8



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。

## 今月の寺尾産



今月は13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。