



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・海藻	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							
	牛乳		牛乳						574kcal	今日はから12月です。手を洗う水が 冷たく感じてしまいますが、ウイル 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。			
	和風おろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 たまご		たまねぎ ねりん レモン果汁	パン粉 小麦粉 さとう	バター ラード マーガリン	しょうゆ みりん		22.8g				
	こんぶづけ いなか汁	こんぶ とり肉 とうふ みそ	にんじん ごまつゆ しめじ	ごぼう ねりん ねぎ こんにゃく さとう	こんにゃく さとう	サラダ油	にほし しょうゆ		12.3g				
2 火	きなこ揚げパン	きなこ			パン さとう	サラダ油	しお			くかぜを予防しよう♪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						661kcal				
	ほうれんそうのクリームスパゲッティ	ペーパン	牛乳 生クリーム	にんじん ねりんとう	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		20.7g				
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく さとう ごま油	しょうゆ す		25.9g				
3 水	ごはん				ごめ					今日は、たちのうとうとうとうとう 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しょう。			
	牛乳		牛乳						645kcal				
	ピーフカレー	牛肉	にんじん	たまねぎ にんにく	じゅがいぬ カレールワ	サラダ油	ワイン ソース		22.9g				
	もやしとコーンのソテー	魚ソーセージ	ごまつゆ	もやし とうもろこし		サラダ油	スープストック こしょう		17.2g				
4 木	ぶどうのジュレ			みかん パイン ぶどう果汁	ゼリー さとう				2.2g	ガパ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ブラー やバ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。			
	ごはん				ごめ								
	牛乳		牛乳						641kcal				
	ガパオライスの具	とり肉	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく 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			23.1g				
5 金	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		21.0g	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。			
	タイ風大根スープ	ぶた肉	にんじん	ねりん えのきだけ レモン果汁 ねぎ			しょうゆ しお こしょう		2.4g				
	コッペパン				パン								
	クリームサンドの具		生クリーム	みかん パイン もも	さとう				587kcal				
6 月	牛乳		牛乳						20.0g	今日は、にほんとうとうとうとう が生産した牛乳を使ったビーフカ 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しょう。			
	ジャーマンポテトサラダ	ペーパン	パセリ	たまねぎ カル トマト	じゅがいぬ マーガリン	マーガリン	す しお こしょう		21.1g				
	ミネストローネ	ソーセージ	にんじん トマト	たまねぎ カル マカロニ	マカロニ	サラダ油	ケチャップ コンソメ しお こしょう		2.2g				
	ごはん				ごめ								
7 月	牛乳		牛乳							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。			
	マーポーとうふ	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	じゅがいぬ ねりん ねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	サラダ油 ごま油	トウパンジャン しょうゆ さけ とりがらスープ ケチャップ		22.8g				
	しゅうまい(2c)	ぶた肉		たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 さとう 水あめ		しお		19.9g				
	中華あえ			ごまつゆ もやし とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ す		2.0g				
8 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			いまにほんとうとうとうとうとう 今日本の「世界で一番食べ物を 残す国」と言われています。世界の 国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						665kcal				
	ABCスープ	とり肉	にんじん	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		26.3g				
	フルーツパパロア		牛乳	みかん もも パイン	ゼリー さとう				20.0g				
9 水	ごはん				ごめ					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 やのどの粘膜をじょうぶにして、風 邪を予防してくれます。			
	牛乳		牛乳						610kcal				
	さつまいも入り五目ご飯の具	とり肉 油あげ	にんじん 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		27.3g				
	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		12.8g				
10 木	わかめのすまし汁	とうふ わかめ	ごまつゆ	しめじ			かつおだし しょうゆ しお		2.4g	はくさいはいが旬の野菜で、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 くさいのみぞ汁です。			
	ごはん				ごめ								
	牛乳		牛乳										
	さつまいも入り五目ご飯の具	とり肉 油あげ	にんじん 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						
11 火	アジカツ				むぎ		たれ からし			はくさいはいが旬の野菜で、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 くさいのみぞ汁です。			
	わかめのすまし汁	とうふ わかめ	ごまつゆ	しめじ									
	ごはん				ごめ								
	牛乳		牛乳										
12 金	牛乳									きりたんぽとは、炊き上げたお米 を杉の串にぎりつけ、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ぽと呼ば れる秋田県の郷土料理です。			
	お魚どんの具	ツナ	いんげん		しらたき さとう	しょうゆ			682kcal				
	はくさいのごまみぞえ	みそ	にんじん にら	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ		26.9g				
	きりたんぽ汁	とり肉	にんじん	ごぼう ねりん ねぎ しめじ	きりたんぽ	かつおぶし	しょうゆ		21.6g				

★小学校中学年一人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





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・海藻	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							ごめ			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や、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 にんにく たまねぎ	しらたき でん粉	さとう	サラダ油	ごま	しょうゆ	さけ				
	いそかえ		のり	ごまつせ	もやし					みりん				
16 火	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	たまねぎ	でん粉		にほし		591kcal 19.5g 22.7g 2.8g	かきあげを煮込みうどんの中に入れて、天ぷ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。		
	ミルクパン		牛乳					パン						
	牛乳		牛乳											
	にこみうどん	ぶた肉	油あげ	にんじん たまねぎ	しめじ	たまねぎ	ねぎ	うどん	サラダ油	かつおぶし みりん				
17 水	かきあげ			にんじん しゅんぎ	たまねぎ	ごぼう	小麦粉	サラダ油	しお		602kcal 27.9g 16.0g 1.9g	さむ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。		
	野菜のおかかえ	かつおぶし		ごまつせ	もやし					しょうゆ				
	ごはん							ごめ						
	牛乳		牛乳											
18 木	ピピンバの具	ぶた肉	油あげ	にんじん たまねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	しめじ	たまねぎ	ごま	ごま油	しょうゆ	みりん	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。ほかにも栃木市の特産物のぶた肉やにら、もやしを使っています。	
	ナムル			ごまつせ	もやし	とうもろこし	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	ねぎ	ワンタンの皮		しょうゆ	ねぎ	しお			
	ごはん	どちすけ ランチ						ごめ						
19 金	牛乳		牛乳								666kcal 21.9g 20.1g 2.3g	ちや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、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。		
	栃木県産ぶた肉のみそすきやき	ぶた肉	焼きどうふ みそ	にんじん かやわらぎ	しめじ	ねこねこ	しめじ	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			
	にらのおひたし	かつおぶし		にら	もやし					しょうゆ				
20 水	黒パン							パン 黒ざとう			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、栄養があつて温かい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。そぼろあんにゆをいれています。		
	牛乳		牛乳											
	ちゃんぽん	ぶた肉	かまぼこ いか	にんじん チングルサイ	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	キャベツ	しょうが しんじけ	米粉	でん粉	さとう	はるさめ			
21 木	だいこんと茎わかめのポンずあえ		くきわかめ	にんじん にら	だいこん	ねぎ	ごま		ポンず			666kcal 21.9g 20.1g 2.3g	今日はクリスマスマニニューです。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して、まだがえないように配りましょう。	
	ごはん	冬至の こんだて					ごめ							
	牛乳		牛乳											
	さばのスタミナ焼き	さば		にんにく		さとう	ごま油	しょうゆ	とうがらし					
22 水	かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	かぼちゃ	しょうが めぐら	さとう	でん粉	サラダ油	しお	しょうゆ	みりん		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、栄養があつて温かい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。そぼろあんにゆを入れています。	
	みそけんちん汁	油あげ とうふ	みそ	にんじん ごぼう	ねこねこ	ごぼう ねこねん	ねぎ	ごぼう	サラダ油	にほし				
	丸パン	セレクト メニュー					パン							
	牛乳		牛乳											
23 木	チキン立田(タルタルソース)	とり肉		にんにく	でん粉	サラダ油	しお	こしょう	カレー粉 ケチャップ	タルタルソース		下記を参照	今日はクリスマスマニニューです。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、まだがえないように配りましょう。	
	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	ペーパン	牛乳 牛乳 生クリーム	かぼちゃ バセリ	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 麥芽糖 水あめ	さとう	油	しょうゆ					
24 水	イチゴプリン	豆乳		いちご果汁			さとう	小麦粉 水あめ 大豆粉	油			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、韓国家庭料理であります。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。	
	イチゴゼリー			いちご果汁 クランベリー果汁			さとう	粉あめ ゼリー						
	ごはん						ごめ							
	牛乳		牛乳											
25 木	ダッカルビ	とり肉	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	サラダ油	しお	こしょう	カレー粉 ケチャップ	タルタルソース		580kcal 25.7g 14.9g 2.3g	明日からいよいよ冬休みです。年末始んどいたの、楽しい行事が続いますが、規則正しい食生活を心がけましょう。	
	からしあえ			にら	ほうれんそう はくさい			しお	こしょう					
	わかめスープ	なると とうふ	わかめ	たまねぎ	ねぎ			とりがスープ	しお					
	ごはん						ごめ							
26 木	牛乳		牛乳											
	ひじきごはんの具	とり肉	ひじき	さやいんげん	にんにく たまねぎ	さとう	ごま油	しお	こしょう	さけ	キムチのと			
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	しお	こしょう					
	ぶた汁	とうふ	みそ	ぶた肉	にんじん	ごぼう ねこねん	ごぼう	ねこねん	サラダ油	にほし				

★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

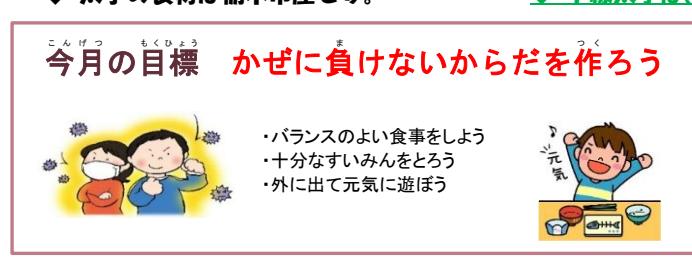
★こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので、おもに力や熱のもとになる食品に分類しています。

★学校給食用のパンは、「小麦粉」「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。



セレクトメニューの日の栄養価(小)			
クレープ	751	728	701
たんぱく質	29.6	29.9	29.1
脂質	29.3	28.2	25.4
塩分	2.8	2.8	2.8

