

令和8年1月分



学校給食献立予定表 (寺尾小)



今年もよろしくお願いします



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	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実		
8 木	ごはん					こめ		629kcal	あけましておめでとうござい す。お雑煮は、かつおぶしのだし 汁にしょうゆ味の関東風です。黒 豆は、「まめに暮らせるように」 と願いをこめておせち料理に入れ る縁起のよい一品です。伝統の和 食を引き継いでいきたいですね。
	牛乳		牛乳						
	白身魚のみそマヨネーズ焼き	すけそうたら	みそ		たまねぎ		マヨネーズ		
	黒豆の煮物	黒豆				さとう	しょうゆ		
	そう煮	とり肉		ニンジン ほうれんそう	だいこん	しいたけ	トック(もち)		
9 金	ごはん					こめ		650kcal	かぜを防ぐには、うがい、手洗 いも大切ですが、温かいものを飲 んだり食べたりして、からだを冷 やさないことが大切です。とくに 朝ごはんはしっかり食べて元気に 1日をスタートさせましょう。
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	ぶた肉	とり肉	大豆	たまねぎ	でん粉 パン粉	さとう		
	切昆布の炒め煮	ちくわ	さつまあげ	こんぶ	ニンジン	さとう	しょうゆ		
	貝だくさんみそ汁	とり肉	油あげ	みそ	ニンジン ほうれんそう	えのきだけ	ねぎ		
13 火	ごはん					こめ		672kcal	今日のツナサンドはまぐろのフ レークを使っています。まぐろは 体を作るたんぱく質や、血の巡り がよくなる脂などを含んでいま す。コッペパンにはさんで食べま しょう。
	牛乳		牛乳			パン			
	ツナサンドの具	まぐろ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ		
	焼きそば	ぶた肉	青のり	ニンジン	たまねぎ	キャベツ	ちゅうかめん		
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー	もやし	とうもろこし			
14 水	ごはん					こめ		754kcal	寺尾小リクエスト献立の人気投票で、 ごはんの部で1位になった6年生の献立で す。「チャイニーズコリアフード」とい うテーマでリクエストしてくれました。韓国 のヤムニョムチキン、キムチ、中華の麻婆 豆腐の組み合わせです。高エネルギーな で、麻婆豆腐をスープに替えるとバランス がよくなります。
	牛乳		牛乳						
	ヤムニョムチキン(2こ)	とり肉		ニンジン		さとう	でん粉		
	マーボー豆腐	ぶた肉	とうふ	みそ	おぎ ニンジン しょうが	たまねぎ	さとう		
	はくさいのキムチあえ			ニンジン	はくさい				
15 木	ごはん					こめ		650kcal	そぼろどんの具をご飯にかけて 食べましょう。そぼろは、とりの ひき肉を使っています。とり肉 は、豚肉や牛肉に比べ、カロリー が低くダイエット等に向いていま す。それぞれの肉に利点、欠点 があるので、うまく使いわけしま しょう。
	牛乳		牛乳						
	そぼろどんの具	とり肉			しょうが	さとう	サラダ油		
	マカロニサラダ			ニンジン	たまねぎ	キャベツ	マカロニ		
	もやしと油あげのみそ汁	油あげ	みそ	ごまつぎ	もやし				
16 金	ごはん					こめ		639kcal	ミルクトーストは、コンデンス ミルクを食パンにぬって焼いたも のです。コンデンスミルクとは、 牛乳を濃縮し、保存ができるよう にさとうを加えた、とろみのある 甘いミルクです。かき氷やいちご などにかけて食べます。
	牛乳		コンデンスミル ク			食パン			
	和風スパゲッティ	ぶた肉		ニンジン	ごまつぎ	ニンジン	しょうが		
	シーザーサラダ			ニンジン	プロッコリー	キャベツ	レモン果汁		
19 月	ごはん					こめ		634kcal	油は少しでもたくさんエネル ギーを出します。寒い時に油で調 理したものを食べると体があた たります。油には大豆油、ごま 油、コーン油、米油などがありま す。
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ和風おろしソース	とり肉	ぶた肉	たまねぎ	だいこん	レモン果汁	しょうゆ		
	カレーコルスローサラダ			ニンジン	キャベツ	とうもろこし	さとう		
	いなか汁	とり肉	とうふ	ニンジン	ごまつぎ	おぎ	だいこん		
20 火	ごはん					こめ		588kcal	給食で使っているマヨネーズ は、たまごアレルギーの児童生徒 も食べられるように、たまごが 入っていないものを使っていま す。アレルギーがある人もみんな と同じものが食べられるとうれ しいですね。
	牛乳		牛乳						
	ワンタンスープ	ぶた肉		ニンジン	もやし	おぎ	ワンタンの皮		
	大豆サラダ	大豆		ニンジン	キャベツ	とうもろこし	レモン果汁		
21 水	ごはん					こめ		767kcal	寺尾小リクエスト献立の人気投票で、パ ンの部で1位になった6年生の献立です。 「好きなものもたくさん」というテーマ でリクエストしてくれました。ナンとキ ーマカレーは人気ですね。この献立も高カロ リーなので、ポテトをサラダにしたり、 スープを野菜スープにするとバランスがよ くなります。
	牛乳		牛乳						
	チーズ入りドライカレー	ぶた肉	大豆	チーズ	ニンジン	トマト	ニンジン		
	フライドポテト								
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	生クリーム	パセリ	とうもろこし	たまねぎ		

★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と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

かんしゃ

感謝して食べよう



令和8年1月分





学校給食献立予定表 (寺尾小)



今年もよろしくお願ひします



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				
22 木	ごはん						こめ		614kcal 24.4g 17.4g 2.8g	今日のシモンちゃんいちごゼリーは、栃木県産のいちごをゼリーにしたもので、JAしもつけから無償でいただいたものです。 	
	牛乳		牛乳								
	家常豆腐	ふた肉 みそ 生あげ		にんじん にら しゅうが	キャベツ	さとう でん粉 サラダ油	さけ しょうゆ トウバンジャン				
	やみつきはくさい				はくさい		ごま油	とりガラスープ しお			
	たまごとわかめのスープ	たまご わかめ		たまねぎ とうもろこし	でん粉		とりガラスープ しょうゆ しお				
シモンちゃんいちごゼリー				いちご果汁	水あめ さとう						
23 金	ごはん						こめ		658kcal 21.2g 22.5g 2.1g	あげぎょうざのあんかけは、いつもの揚げぎょうざに、作ったあんをかけたものです。あんは、しょうゆとさとうを煮つめ、でん粉でとろみをつけたものです。ぎょうざは、栃木県産のふた肉とにらが入っています。	
	牛乳		牛乳								
	あげぎょうざのあんかけ	とり肉 ふた肉 大豆		にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉 でん粉	ラード 油	しょうゆ しお す				
	野菜のごまドレッシング			ほうれんそう もやし とうもろこし		ごま サラダ油	す しょうゆ				
	肉団子スープ	とり肉		にんじん にら おでしゅうが	パン粉 はるさめ		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう				
26 月	ごはん						こめ		605kcal 24.7g 18.4g 2.2g	1月24日から30日は全国学校週間です。明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、弁当を持ってくることでできない子どもたちのために、おにぎりとおかずの量食を与えたのが給食の始まりといわれています。	
	牛乳		牛乳								
	魚とだいこんのうま煮	モロ		にんじん しゅうがだいこん しゅうが	でん粉 さとう サラダ油	さけ しょうゆ みりん					
	たまごやき	たまご			さとう でん粉 油	す しょうゆ みりん かつおぶし こんぶだし しお					
	はくさいのみそ汁	油あげ みそ わかめ		にんじん はくさい			にほし				
27 火	丸パン						パン	しお	580kcal 23.5g 22.0g 2.6g	ミートサンドの具はパンにはさんで食べましょう。ミートソースには、栃木市産のトマトで作ったトマトソースが使われています。 	
	牛乳		牛乳								
	ミートサンドの具	ふた肉		にんじん トマト たまねぎ	さとう パン粉 サラダ油	ワイン クチャップ こしょう スープストック チリパウダー					
	わかめサラダ		わかめ		だいこん とうもろこし		ごま油	しょうゆ す			
	ABCスープ	とり肉		にんじん たまねぎ はくさい	マカロニ	コンソメ しお こしょう しょうゆ					
28 水	ごはん						こめ		709kcal 26.9g 22.7g 2.0g	寺尾小リクエスト献立の人気投票で、ごはんの部で1位になった6年生の献立です。「みんなが好きなこんだて」というテーマでリクエストしてくれました。人気ナンバーワンのとり肉のからあげやいそかあえぶどうゼリーが入っています。主菜、副菜、汁物のバランスもよく、満点の献立です。	
	牛乳		牛乳								
	とりのからあげ(2こ)	とり肉		にんじん しゅうが	でん粉 サラダ油	さけ しょうゆ					
	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし		しょうゆ みりん					
	ふた汁	ふた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん だいこん ごぼう おでしゅうが	さとう こんにやく	サラダ油	しょうゆ しお にほし				
ぶどうゼリー				ぶどう果汁	ゼリー						
29 木	ごはん						こめ		592kcal 24.3g 16.5g 2.6g	今日のにはら、JAしもつけから無償でいただいたものです。栃木県は、にらの生産量が全国2位で、栃木市でもおいしいにらがたくさん作られています。	
	牛乳		牛乳								
	栃木市産大豆の麦なっとう	麦とう			むぎ	たれ からし					
	もやしとにらのソテー	魚ソーセージ		にら もやし		ごま油	とりガラスープ しお オイスターソース こしょう				
サンラータン	おでこ とうふ とり肉 わかめ		にら にんじん しゅうが えのきたけ だいこん	でん粉	ごま油	とりガラスープ しょうゆ しお こしょう す とうがらし					
30 金	コッペパン						パン		622kcal 25.0g 22.3g 2.7g	はくさいは中国の北部が原産地で、日本には明治時代に初めて伝えられました。ビタミンCが多く含まれ、かぜの予防や疲労回復に効果があります。旬は12月から1月ごろです。	
	イチゴミックスジャム				いちご果汁 りんご果汁	さとう 水あめ					
	牛乳		牛乳								
	マカロニグラタン	とり肉 えび 生クリーム 牛乳 チーズ		にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ ルフ パン粉	バター	ワイン しお こしょう				
	野菜のごまサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		ごま	す しお こしょう			
白菜スープ			ごぼう とうもろこし	はるさめ		スープストック 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

★こんにやくは、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。



今月の寺尾産

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。

今月の目標

かんしゃ

感謝して食べよう



今月は12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。

1月26日～30日は校内学校給食週間です
給食 について考えてみましょう



- 給食当番は、きちんとみじたくできていますか。
- マナーは守れていますか。
- 残さず食べられていますか。



学校給食のはじまり



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大智寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡市(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持てない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されたものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。

