

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				
8 木	ごはん 牛乳 しらすかな白身魚のみぞマヨネーズ焼き くわさもの黒豆の煮物 そく煮	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	ごめ			
		牛乳					629kcal 25.2g 17.5g 1.9g	あけましておめでとうございます。お雑煮は、かつおぶしのだしじる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。
		すけそうたら みそ	たまねぎ	マヨネーズ	さけ			
		黒豆		さとう	しょうゆ			
9 金	ごはん 牛乳 メンチカツ きり昆布の炒め煮 臭だくさんみそ汁	とり肉 ぶた肉 とり肉 大豆	にんじん にんじん にんじん	にんじん にんじん えのきだけ ねぎ	トック(もち) でん粉 バン粉 さとう さとう	しお しょうゆ さけ しお こしょう ソース	650kcal 24.1g 20.8g 2.4g	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						
		たまねぎ		サラダ油				
		マヨネーズ						
13 火	コッペパン ツナサンドの具 焼きそば プロッコリーのおかあえ	牛乳			パン		672kcal 27.6g 26.7g 3.2g	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鉄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。
		まぐろ	パセリ	たまねぎ				
		青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん	サラダ油 ソース こしょう		
		とり肉 油あげ みそ	にんじん にんじん	えのきだけ ねぎ	さとう	サラダ油		
14 水	ごはん 牛乳 ヤムニヨムチキン(2c) マーポーどうふ はくさいのキムチあえ みかん	牛乳			ごめ		754kcal 31.5g 26.9g 2.0g	寺尾小リクエストの人気投票で、ごはんの部で1位になった6年生の献立です。「チャニーズコリアード」というテーマでリクエストしてくれました。韓国料理のヤムニヨムチキン、キムチ、中華の麻婆豆腐の組み合わせです。高エネルギーなので、麻婆豆腐はスープに替えるとバランスがよくなります。
			にんにく	さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	さけ しお こしょう しょうゆ コチュジャン ケチャップ みりん		
		とり肉	にんじん にんじん	たまねぎ	さとう でん粉	サラダ油		
		とうふ みそ	にんじん にんじん			しょうゆ トウバンジャン		
15 木	ごはん 牛乳 そぼろどんの具 マカロニサラダ もやしと油あげのみそ汁	牛乳			ごめ		650kcal 25.9g 23.7g 2.1g	そぼろどんの具をご飯にかけて食べましょう。そぼろは、とりのひき肉をしています。とり肉は、豚肉や牛丼に比べ、カロリーが低くダイエット等に適しています。それぞれの肉に利点、欠点があるので、うまく使いましょう。
			レバঁ	さとう	サラダ油	しょうゆ さけ		
			マヨネーズ					
16 金	ミルクトースト 和風スパゲッティ シーザーサラダ	牛乳	コンデンスマilk		食パン		639kcal 23.3g 20.4g 2.4g	ミルクトーストは、コンデンスマilkを食パンにぬって焼いたものです。コンデンスマilkとは、牛乳を濃縮し、保存ができるようになります。それを加えた、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。
			にんじん にんじん	にんじん にんじん にんじん	スパゲッティ サラダ油	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
		ぶた肉	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ レモン果汁	クルトン マヨネーズ	しお こしょう ガーリックパウダー		
19 月	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風おろしソース カレーコールスローサラダ いなか汁	牛乳			ごめ		634kcal 24.6g 20.1g 2.0g	油は少しでもたくさんのエネルギーを出します。寒いとき油で調理したものを食べる体があたたまります。油には大豆油、ごま油、コーン油、米油などがあります。
			たまねぎ にんじん レモン果汁	パン粉 小麦粉 さとう でん粉	バター ラード マーガリン	しょうゆ みりん		
		ぶた肉 ぶた肉 たまご	にんじん キャベツ	とうもろこし	さとう	サラダ油 すしお カレー粉		
20 火	ココアあげパン ワンタンスープ 大豆サラダ	牛乳			パン さとう ココア サラダ油		588kcal 18.8g 25.0g 2.5g	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。
			にんじん キャベツ	とうもろこし レモン果汁	ワンタンの皮	醤油スープ しょうゆ しお こしょう		
		大豆	にんじん キャベツ	とうもろこし レモン果汁	マヨネーズ	しお こしょう		
21 水	ナン 牛乳 チーズ入りドライカレー フライドポテト コーンポタージュ 豆乳プリン	大豆 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳			小麦粉 さとう 油 ショートニング	しお ぱくが	767kcal 26.5g 33.7g 3.0g	寺尾小リクエストの人気投票で、パンの部で1位になった6年生の献立です。「好きなものだくさん」というテーマでリクエストしてくれました。ナンとギークマカレーは人気ですね。この献立も高カリーニングで、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。
			トマト ビーマン	にんにく にんじん にんじん にんじん にんじん	カレールウ さとう サラダ油	ワイン カレー粉 ソース 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			
22 木	ごはん				ごめ		614kcal 24.4g 17.4g 2.8g	<p>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しまつけから無償でいただいたものです。</p>  <p>シモンちゃん</p>
	牛乳	牛乳						
	家常豆腐	ぶた肉 みそ 生あげ	にんじん にら しょうが 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				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		
23 金	ごはん			いちご果汁	水あめ さとう		658kcal 21.2g 22.5g 2.1g	<p>あげようざのあんかけは、いつもの揚げようざに、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いたものです。ぎょうざは、栃木県産のぶた肉とにらが入っています。</p>
	牛乳	牛乳						
	あげようざのあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆	にら キャベツ たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉 ラード 油	しょうゆ しお す			
	野菜のごまドレッシング		ほうれんどう 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 ねぎ しょうが	パン粉 はるさめ	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				ごめ		605kcal 24.7g 18.4g 2.2g	<p>1月24日から30日は全国学校週間です。明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持ってくることのできない子どもたちのために、おにぎりとおかずの昼食をえたのが給食の始まりといわれています。</p>
	牛乳	牛乳						
	魚とだいこんのうま煮	モロ	にんじん しゃぶごいんげんにん しょうが	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 ほし こひなし 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	まるパン				パン	しお	580kcal 23.5g 22.0g 2.6g	<p>ミートサンドの具を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。</p> 
	牛乳	牛乳						
	ミートサンドの具	ぶた肉	にんじん トマト たまねぎ	さとう パン粉 サラダ油	ワイン ケチャップ こしょう スーパーストック チリパワダー			
	わかめサラダ		わかめ	ねり	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	寺尾小6年生 リクエスト	牛乳		ごめ		709kcal 26.9g 22.7g 2.0g	<p>寺尾小6年生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年生の献立てです。「みんなが好きなごはん」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そかあえふ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、満点の献立てです。</p>
	牛乳							
	とりのからあげ(2c)	とり肉		にんにく しょうが	でん粉 サラダ油	さけ しょうゆ		
	いそかあえ		のり	ほうれんどう もやし		しょうゆ みりん		
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ぶたじん ごぼう ねぎ	さわら こんにゃく	サラダ油	しょうゆ しお にほし		
29 木	ごはん			ぶどう果汁	ゼリー		592kcal 24.3g 16.5g 2.6g	<p>今日のには、JAしま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。</p>
	牛乳							
	栃木産大豆の麦なっとう	なっとう			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	たまご とうふ とり肉 わかめ	にら にんじん にんにく しょうが えのきだけ ねり	でん粉 ごま油	でん粉 ごま油	とりガラスープ 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	<p>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。</p>
	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							
	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 バセリ たまねぎ	にんじん バセリ たまねぎ パン粉	マカロニ 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		ごまつな	はくさい 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。



今月の寺尾産



しらごいん

たいこん

にんにく

にんじん

ねぎ

にら

こまつな

ほうれんそう

じゃがいも

だいこん

さといも

しょうが

はくさい



しらごいん

たいこん

にんにく

にんじん

ねぎ

にら

こまつな

ほうれんそう

じゃがいも

だいこん

さといも

しょうが

はくさい

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



今日は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できます。

1月26日～30日は校内学校給食週間です
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。
- ・マナーは守っていますか。
- ・残さず食べられていますか。

がつこうきゅうしょ
学校給食のはじまり写真:新潟県栄養教諭 佐藤美香先生
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ってこられ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、中止されてしまったものの、戦後、外からの援助物資で再開することができました。