



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	炭・パン・めん・いも・さとう
2月	ごはん				ごはん		<p>明日2月3日は節分です。節分には「福はうち、鬼はそと」と声をかけて豆まきをします。年の数だけ豆を食べたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして戸口にかざり、魔除けをするなどの風習があります。</p>		
	牛乳	牛乳				612kcal			
	いわしのおかか	いわし かつおぶし			さとう でん粉	しょうゆ みりん しお		26.5g	
	野菜のごまじょうゆあえ		ほうれんそう	もやし とうもろこし	ごま ごま油	しょうゆ		18.9g	
	ぶた汁	とうふ ぶた肉 みそ	こんにゃく	ごぼう だいこん ねぎ	ごんにやく さとう	サラダ油		しょうゆ にほし	2.1g
福豆	大豆								
3月	きなこトースト	きなこ			食パン さとう マーガリン	しお	<p>きなこは、大豆を炒ってすりつぶしたもので、色が黄色に見えるので黄色の粉「きなこ」と名前がついたそうです。食物せんいを多く含む、おなかの調子を整えます。</p>		
	牛乳	牛乳						619kcal	
	ポトフ	フランクフルト	こんにゃく	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	スープストック		しょうゆ	20.9g
	ほうれんそうサラダ		ほうれんそう	もやし とうもろこし		サラダ油		す しお こしょう	27.7g
4月	ごはん				ごはん		<p>2月は寒さがいちばんきびしい時期です。寒くなってくると人間の体は、寒さに適応するよう変化します。十分な栄養をとって、抵抗力をつけて、かぜをひかないようにしましょう。</p>		
	牛乳	牛乳						666kcal	
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	こんにゃく	しょうが たまねぎ こんにゃく	さとう でん粉	サラダ油		しょうゆ	25.5g
	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	油		しお	19.9g
パンサンスー			キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごま ごま油	しょうゆ	2.2g		
5月	ごはん				ごはん		<p>今日はカミカミメニューです。ししゃもフライは骨ごと食べられるので、よく噛んで、魚のうまみを味わいましょう。よくかむことで、あごがしょうぶになり、歯並びがよくなります。</p>		
	牛乳	牛乳						656kcal	
	シシャモフライ (1・2年1本 他2本)	ししゃも 大豆			パン粉 小麦粉	サラダ油		ソース しお	25.0g
	大豆とひじきの炒め煮	大豆 油あげ ひじき	こんにゃく		ごんにやく さとう	サラダ油		しょうゆ みりん	21.1g
根菜ごま汁	とり肉 みそ	こんにゃく	ごぼう だいこん ねぎ	さとう	ごま	にほし みりん しょうゆ	2.0g		
6月	丸パン				パン		<p>丸パンにメンチカツをはさんで、カツサンドにして食べましょう。メンチカツの「メンチ」はひき肉のことで、みじん切りにしたたまねぎとひき肉をこねて、パン粉などの衣をつけ、油で揚げて作ります。</p>		
	牛乳	牛乳						648kcal	
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉 大豆		たまねぎ	パン粉 小麦粉	サラダ油		ソース しょうゆ しお	23.3g
	コーンシチュー	とり肉	牛乳	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ルウ	サラダ油		こしょう	21.8g
レモンジュレのポンチ			みかん もも バイン	ゼリー			2.3g		
9月	ごはん				ごはん		<p>今日は寺尾中の2年生が考えてくれたリクエストこんだてです。テーマは「陸・海・空制覇」ということで、海のもの(海藻)、陸のもの(ぶた肉、野菜など)や空をイメージしたソーダゼリーを組み合わせて、リクエストしてくれました。</p>		
	牛乳	牛乳						680kcal	
	ハンバーグ和風おろしソース	とり肉 ぶた肉	トマト	にんにく レモン果汁	パン粉 小麦粉	バター 油		しょうゆ しお みりん	24.9g
	かいそうサラダ	わかめ		もやし キャベツ	ドレッシング	ごま		しょうゆ	17.9g
	けんちん汁	とうふ 油あげ	こんにゃく	ごぼう だいこん ねぎ	ごんにやく	サラダ油		しょうゆ かつおぶし	2.3g
ソーダゼリー				水あめ	ゼリー				
10月	丸パン スライスチーズ	チーズ			パン		<p>スライスチーズをパンにはさんで食べましょう。野菜もいっしょにはさむと、サンドイッチになります。のどに詰まらせないように、よくかんで食べましょう。</p>		
	牛乳	牛乳						636kcal	
	スパゲッティボロネーゼ	ぶた肉	こんにゃく	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	サラダ油		しお コショウ クチャップ ソース	26.8g
フレンチサラダ			キャベツ たまねぎ		サラダ油	す しお こしょう	20.5g		
							2.8g		
12月	ごはん				ごはん		<p>栃木県では、2月最初の年の白に「しもつかれ」を作る習慣があります。しもつかれは、鮭をだいこん、にんじん、大豆といっしょに煮る雑煮料理です。給食では酒かすを少なめにして食べやすくしています。今年の初年は2月1日です。</p>		
	牛乳	牛乳						642kcal	
	たれかつ	ぶた肉 大豆			でん粉	パン粉		しょうゆ みりん	25.8g
	しもつかれ	さけ 大豆	こんにゃく	だいこん	さとう			しょうゆ さけかす さけ	20.5g
にらたま汁	たまご	こんにゃく	たまねぎ	でん粉		しょうゆ かつおぶし	2.1g		
13月	ごはん				ごはん		<p>食べ物は体の中でおもにどんな働きをするのか、赤(おもに体を作る)、緑(おもに体の調子を整える)、黄色(おもに熱や力のもとになる)の3つのグループに分けられます。</p>		
	牛乳	牛乳						662kcal	
	チキンカレー	とり肉	こんにゃく	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	サラダ油		ワイン ソース	18.9g
	こまつなのソテー	魚ソーセージ	こんにゃく	しょうが		サラダ油		しお こしょう	16.8g
ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん もも バイン				2.2g		
16月	ごはん				ごはん		<p>ビビンバの材料のぶた肉は体をよく作るたんぱく質や疲労回復に効果のあるビタミンB6がたくさん含まれています。</p>		
	牛乳	牛乳						585kcal	
	ビビンバどんの具	ぶた肉	こんにゃく	しょうが きりほしだいこん	さとう	サラダ油		しょうゆ	23.4g
	ナムル		こんにゃく	もやし		ごま ごま油		しょうゆ	17.7g
中華風卵スープ	たまご なると	こんにゃく	たまねぎ とうもろこし	でん粉		しょうゆ しお	2.0g		

★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、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

えいよう

栄養のバランスよく食べよう





学校給食献立予定表



(寺尾小)



寺尾小学校給食共同調理場

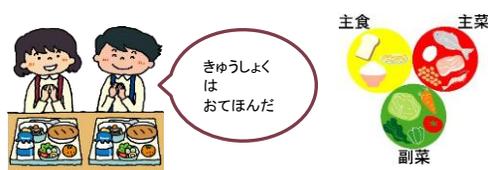
Table with columns: 日・曜, 献立名, おもなざいりょう (食品), その他調味料など, エネルギー(kcal), 一口メモ. Rows include items like くらパン, みそラーメン, ごはん, etc.

★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、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

今月のもくひょう
えいようのバランスよく食べよう



かぜ予防をしっかりと!



今月の寺尾産

今月は10種類の野菜を使う予定です



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。

※供給会の野菜は、都合により変更することがあります