令和４年6月分

学校給食献立予定表　（寺尾小）

おいしく食べて元気もく！

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 おもにからだを作るもとになる食品 魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	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
1 水	ごはん					こめ			649kcal 20.3g 24.3g 1.9g	6月は「食育月間」です。好ききらいをせず、バランスよく食べて、心も体も成長させましょう。
	牛乳		牛乳							
	八宝菜	ぶた肉	いか	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ しいたけ	でん粉	サラダ油 ごま油	鶏がらスープ しお さけ しょうゆ		
	春巻き	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまきの皮 はるさめ さとう	サラダ油 ヘッド	しょうゆ		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ			鶏がらスープ しょうゆ		
2 木	ごはん（カミカミ）					こめ			602kcal 23.3g 15.0g 2.0g	6月4日は虫歯の予防デーなので、今日はかみかみメニューです。よくかんで食べることで唾液が出て、食べもののカスが歯につきにくくなります。食後の歯みがきもしっかりやりましょう。
	牛乳		牛乳							
	シシャモフライ（2本　1・2年は1本）	ししゃも				パン粉	サラダ油	ソース		
	五目きんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	サラダ油	しょうゆ		
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	にぼし	にんじん	ねぎ だいこん	じゃがいも こんにゃく	サラダ油			
3 金	ココアあげパン					パン ココア さとう	サラダ油		667kcal 23.5g 24.0g 3.2g	じゃがいもには、「だんしゃくいも」や「メークイン」、「きたあかり」などたくさんの種類があります。今日のシチューのじゃがいもは寺尾産のだんしゃくいもです。
	牛乳		牛乳							
	メキシカンシチュー	とり肉 いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	ソース チリソース ケチャップ		
	シーザーサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	クルトン	ドレッシング			
6 月	ごはん					こめ			666kcal 26.8g 18.2g 3.8g	今週は歯と口の健康週間です。もし歯がなかったら、食べ物を食べることが難しくなって、十分に栄養を取ることができません。カルシウムをとってじょうぶな歯を作りましょう。
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	サラダ油	しょうゆ みりん		
	栃木市産大豆の麦納豆	なっとう				むぎ		たれ からし		
	キャベツのみそ汁	油あげ みそ	にぼし	にら	キャベツ たまねぎ					
7 火	コッペパン					パン			651kcal 31.2g 25.4g 2.9g	給食で使っているマヨネーズは、たまごの入っていないマヨネーズです。たまごなどのアレルギーがあっても、みんなと同じものが食べられるように、給食も工夫をしています。
	イチゴジャム				いちご	ジャム				
	牛乳		牛乳							
	さけのチーズマヨネーズ焼き	さけ	牛乳 チーズ		たまねぎ	小麦粉	マヨネーズ	しお こしょう		
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	はるさめスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう		パン粉 はるさめ		しょうゆ とりガラスープ しお こしょう		
8 水	ごはん					こめ			589kcal 23.4g 17.8g 2.2g	お魚どんの具をご飯にかけて食べましょう。ツナには、体を作るもとになるたんぱく質が多く入っているので、残さず食べましょう。
	牛乳		牛乳							
	お魚どんの具	ツナ		にんじん さやえんどう		しらたき さとう	サラダ油 ごま	しょうゆ		
	あさづけ			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しお		
	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ	わかめ にぼし		たまねぎ しいたけ	じゃがいも				
9 木	ごはん（とちすけ）					こめ			649kcal 26.3g 21.7g 2.2g	今日は【とち介ランチ】です。最初の6月は、栃木市産のトマトやぶた肉を使った献立です。また、全国的にも有名な地元のつけもの店の「岩下の新ショウガ」を使った生姜焼きです。
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉の新しょうが焼き	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが			みりん しょうゆ		
	ナムル			ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ す		
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご		パセリ トマト	たまねぎ	でん粉		スープストック しょうゆ しお こしょう		
10 金	丸パン					パン			621kcal 24.4g 25.1g 2.5g	丸パンにチキン立田とゆでやさいをはさみ、タルタルソースをかけて食べましょう。立田あげに使われているとりのむね肉は、脂肪が少なくヘルシーな食品です。
	牛乳		牛乳							
	チキン立田	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	サラダ油	しょうゆ みりん さけ こしょう		
	ゆでやさい（タルタルソース）			にんじん	キャベツ		タルタルソース			
	ジャーマンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		スープストック しお こしょう		
13 月	ごはん					こめ			603kcal 19.5g 15.5g 2.2g	はるさめは、春に降る雨のように細いところから、この名がつきましたが、この「春雨」という名は、日本でつけられたようで、中国ではちがった名前で呼ばれています。
	牛乳		牛乳							
	マーボー春雨	ぶた肉 みそ		にんじん	ねぎ	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	きゅうりの中華あえ				きゅうり だいこん		ごま油	しょうゆ しお		
	ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん にら	たまねぎ キャベツ	ぎょうざの皮 さとう	ごま	とりがらスープ しお しょうゆ		
14 火	米粉パン					こめ パン			599kcal 20.4g 17.6g 2.4g	スパゲッティに入っているトマトは、JAしもつけから無償で送られたトマトです。トマトは夏の野菜ですが、ビニールハウスで栽培されるトマトは今が旬です。
	牛乳		牛乳							
	ベーコントマトスパゲッティ	ベーコン		トマト	にんにく たまねぎ なす	さとう	オリーブ油	ワイン ケチャップ バジル スープストック こしょう しお		
	こんにゃくサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ	こんにゃく	ドレッシング			
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト							
15 水	ごはん（県民の日のこんだて）					こめ			580kcal 27.4g 10.5g 2.3g	今日は県民の日です。栃木県民がよく食べる魚「もろ」のオーロラソースや栃木県の特産品かんぴょうのすまし汁、とちおとめを使ったゼリーなど栃木県にゆかりのある献立です。
	牛乳		牛乳							
	モロのオーロラソース	モロ みそ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	でん粉 さとう	サラダ油	しょうゆ さけ ケチャップ ソース		
	いそかあえ		のり	こまつな	もやし			しょうゆ		
	かんぴょうのすまし汁	かまぼこ かつおぶし		にんじん ほうれんそう	かんぴょう	はなふ		しょうゆ さけ しお		
	とちおとめゼリー				いちご	ゼリー				
16 木	ごはん					こめ			668kcal 18.8g 14.9g 2.4g	ジュレはフランス語で、英語で言うとゼリーになります。ジュレに入っているレモン果汁は、広島県産のレモンを使っています。レモンに含まれるクエン酸には、疲れをとる働きがあります。
	牛乳		牛乳							
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	サラダ油	ソース ワイン ケチャップ ガラムマサラ		
	こまつなのソテー	ベーコン		こまつな	キャベツ とうもろこし		サラダ油	コンソメ しお こしょう		
	レモンのジュレ				みかん もも レモン	ゼリー				

★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。
※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　**よくかんで食べよう**

令和４年6月分

学校給食献立予定表　（寺尾小）

おいしく食べて元気めく！

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　おもにからだを作るもとになる食品　魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	おもに体の調子をととのえるもとになる食品　緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品　米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	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
17	コッペパン					パン			612kcal	コッペパンにチョコクリームをつけて食べましょう。チョコレートに含まれる「カカオ」というポリフェノールには、生活習慣病を防ぐ働きがあります。
	チョコクリーム					チョコレート			24.6g	
	牛乳		牛乳						21.9g	
金	ポトフ	とり肉 ウインナーソーセージ		にんじん	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも		スープストック しお　こしょう	2.7g	
	ツナオムレツ	たまご　まぐろ				じゃがいも　さとう でん粉	マヨネーズ　油	しお　ブイヨン		
	海そうサラダ		海そう	にんじん	だいこん　きゅうり		ドレッシング	しょうゆ		
20	ごはん					こめ			606kcal	ガパオライスは、タイという国の料理で、「ガパオ」とは、バジルというハーブのことを言います。
	ガパオライスの具	とり肉　だいず		ピーマン にんじん　バジル	にんにく　たまねぎ		ごま油	オイスターソース しょうゆ　みりん	23.5g	
	牛乳		牛乳						17.4g	
月	野菜サラダ			ほうれんそう	キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	しお　こしょう ワイン	2.3g	
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご　ベーコン		チンゲンサイ にんじん				しお　こしょう　しょうゆ スープストック　こしょう		
21	シュガートースト					パン　さとう	バター		620kcal	今日は、一年のうち、昼がもっとも長い「夏至」です。冬至のかぼちゃは有名ですが、夏至には特にこれを食べるといったものはありません。しかし地方によっては、冬瓜や、タコなどを食べるところもあるそうです。
	牛乳		牛乳						22.1g	
	えびとあさりのクリームスープ	ベーコン　えび　あさり	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ　マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも　ルウ		コンソメ しお　こしょう	22.9g	
火	くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	しょうゆ	2.8g	
22	ごはん					こめ			622kcal	チキンライスの具をご飯に混ぜて食べましょう。 寺尾でとれるじゃがいもは今が旬です。今日は寺尾産のじゃがいもをフライドポテトにしました。
	チキンライスの具	とり肉		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース	ドミグラスソース		赤ワイン　ケチャップ しお　こしょう	20.5g	
	牛乳		牛乳						18.7g	
水	手作りフライドポテト					じゃがいも	サラダ油	しお　こしょう	1.6g	
	野菜スープ	ウインナーソーセージ		にんじん	キャベツ　しめじ とうもろこし		サラダ油	スープストック しお　こしょう		
23	ごはん					こめ			603kcal	ひじきごはんの具をご飯に混ぜて食べましょう。ひじきはみなさんの体を流れる血液を作る大切な「鉄」という栄養素が多く入っています。
	ひじきごはんの具	油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん		しらたき　さとう	サラダ油	しょうゆ　みりん	27.2g	
	牛乳		牛乳						17.6g	
木	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 七味とうがらし	2.2g	
	いなか汁	とうふ　みそ	にぼし	にんじん　こまつな	ごぼう　だいこん　かんぴょう	こんにゃく　じゃがいも	サラダ油			
24	アップルパン				りんご	パン			595kcal	長崎県で生まれた「ちゃんぽん」は、明治時代に中国からやってきた中華料理屋の主人が、栄養不足の中国の留学生のために考えた料理でしたが、あまりのおいしさに長崎の人たちにも広まったようです。
	牛乳		牛乳						25.4g	
	あげぎょうざ（2こ）	とり肉　ぶた肉		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	ぎょうざの皮　さとう	サラダ油 ヘッド	しょうゆ　しお	18.2g	
金	チャンポン	ぶた肉　なると　いか		にんじん さやえんどう	きくらげ　キャベツ	中華めん		中華スープ　こしょう	3.5g	
	手作りソーダゼリー				みかん	ゼリーの素				
27	ごはん					こめ			673kcal	今日の酢豚に入っているたけのこは、寺尾産の「真竹」のたけのこです。真竹のたけのこは、普通のたけのこよりも細いのですが、苦味がなく、優しい味がします。
	牛乳		牛乳						19.9g	
	すぶた	ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが　たけのこ たまねぎ　しいたけ	でん粉　さとう	サラダ油	しょうゆ　さけ　す	19.2g	
月	はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ		しょうゆ　しお とりガラスープ　こしょう	1.8g	
	あんにんどうふ				みかん　もも	あんにんどうふ さとう				
28	丸パン					パン			705kcal	ハンバーグを丸パンはさみ、ハンバーガーにして食べましょう。 今日のクリームシチューには、調理場でゆでた大豆が入っています。大豆は体を作るたんぱく質が多く含まれています。
	牛乳		牛乳						28.4g	
	ハンバーグケチャップソース	ぶた肉　とりにく			たまねぎ	でん粉　さとう		ケチャップ　ソース	25.1g	
火	キャベツとブロッコリーのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		3.6g	
	だいず入りクリームシチュー	とり肉　だいず		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも　ルウ	サラダ油	スープストック　しお こしょう		
29	ごはん					こめ			590kcal	四川とは、中国の地方の名前で、「四川料理」と言う、とうがらしなどを使って、辛みのきいた料理が有名です。今日の鶏肉の四川焼きはラー油を使って辛みを効かせています。
	牛乳		牛乳						24.6g	
	とり肉の四川焼き	とり肉			ねぎ　しょうが　にんにく	さとう		しょうゆ　ラー油	14.4g	
水	バンサンスー			にんじん	キャベツ　きゅうり	はるさめ　さとう	ごま　ごま油	しょうゆ　す	1.9g	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	ワンタン	サラダ油	とりがらスープ　しょうゆ しお　こしょう		
30	ごはん					こめ			590kcal	昨日に引き続き、今日も中華料理です。今日の青椒肉絲は、ピーマンとたけのこを細く切って、炒めた料理です。ピーマンがにがてでも青椒肉絲は好きという人も多くいるようです。
	牛乳		牛乳						27.0g	
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ　しょうが にんにく　しいたけ	さとう　でん粉		とりがらスープ　しょうゆ しお　こしょう　さけ	14.0g	
木	にらまんじゅう	ぶた肉		にら	キャベツ　ねぎ しょうが　にんにく	にらまんじゅうの皮 でん粉	ごま油　ヘッド	しょうゆ　しお こしょう	2.1g	
	五目スープ	なると	わかめ	にんじん　にら	たまねぎ　とうもろこし	はるさめ		とりがらスープ　しょうゆ 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。

※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。**

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。

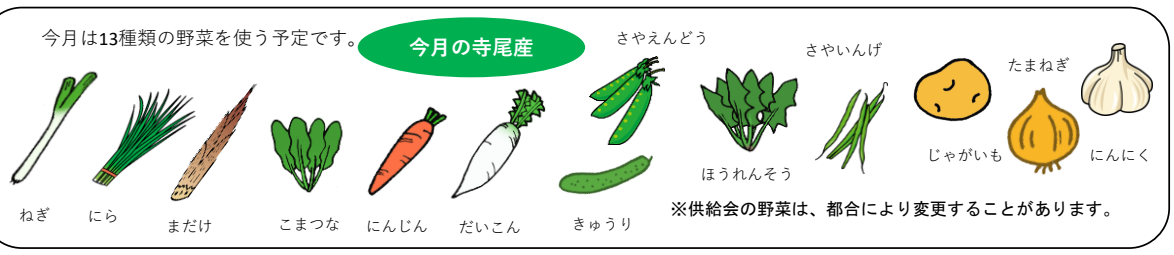
今月の目標

よくかんで食べよう

- 歯並びがよくなる
- 消化がよくなる
- 脳の働きがよくなる

今月は13種類の野菜を使う予定です。

今月の寺尾産



※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。