令和4年6月分



学校給食献立予定表

(寺尾小)





寺尾小学校給食共同調理場

						00m 7007	1		学校給食共同調理場
	献立名	 おもにからだを作るもとになる		な ざ い り ょ う Pをととのえるもとになる食品	! おキにエラルギーの	エレにかる会 見	その他 調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ーロメモ
曜	₩₩₩	魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚・		その他の野菜・きのこ・果物			調味料	脂質(g) 塩分(g)	—UXT
		無 内 · 卯 · 豆	御でり	ての他の野来・さのこ・米杉	_ &	佃加 性天		AII./3 (6)	
	ごはん				C&0				6月は「後育月間」で
1	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						1	す。好ききらいをせず、バラ
	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	20.3g	ンスよく食べて、心 も体 も
水	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** 	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	24.3g	成長 させましょう。
		とうふ わかめ	にんじん こまつな	<u> ಬಿಕೆ</u>	000	-101	鶏がらスープ しょうゆ	1.9g	
	わかめスープ	17/3 87	こまつな	180			3,1 3 00.3.5	1.56	
	カミカミ								がつ にち むしば よぼう
	21070				⊂ x b				6月4日は虫歯の予防デーなので、
2	牛乳	牛乳						602kcal	*
	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	23.3g	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。
木	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	15.0g	ののカスが歯につぎにくくなります。 食後の歯みがきもしっかりやりましょ
	ふた光	ぶた肉 とうふ みそ にぼし	にんじん	ねぎ だいこん	<u>じゃがいも</u> こんにゃく	サラダ油		2.0g	良後の圏みからもしつかりやりましょう。
	IS/ICIT	iciao	1270070	iac icvicio	こんにゃく	ууу ш		2.06	J.
	ココアあげパン				パン ココア さとう	サラダ油			じゃがいもには、「だんしゃ
3	牛乳	牛乳						667kcal	くいも」や「メークイン」、
	メキシカンシチュー	とり肉 いんげん豆	にんじん パセリ	だまねぎ マッシュルーム とうもろこし	<u>じゃがいも</u>	サラダ油	ソース チリソース ケチャップ	23.5g	「きたあかり」などたくさんの
金	シーザーサラダ		にんじん ほうれんき		クルトン	ドレッシング		24.0g	種類があります。今日のシ
_	<u> </u>		2					3.2g	チューのじゃがいもは寺崑崖の
			+		+			0.25	だんしゃくいもです。
					1				こんしゅう は くち けんこうしゅうかく
	ごはん				⊂ x b				今週は歯と口の健康週間です。もし
6	牛乳	牛乳			<u> </u>			666kcal	歯がなかったら、食べ物を食べること
	肉じゃが	ぶた肉	<u>にんじん</u> さやえんどう	たまねぎ	<u>じゃがいも</u> しらたき さと う	サラダ油	しょうゆ みりん	26.8g	が難じくなって、十分に栄養を取るこ
月	とち ぎしきんだいず むぎなっとう 栃木市産大豆の麦納豆	なっとう			むぎ		たれ からし	18.2g	とができません。カルシウムをとって はって じょうぶな歯を作りましょう。
		油あげ みそ にぼし	E5	キャベツ たまねぎ				3.8g	しょついな歯を作りましょう。
	キャベツのみそが	muon of LIBU	<u>1C-5</u>	ナャハノ たまねさ	+			o.og	
					1				きゅうしょく つか
	コッペパン				パン				熱我なっか 給食で使っているマヨネーズは、た
7	イチゴジャム			いちご	ジャム			651kcal	
	牛乳	牛乳						31.2g	たまごなどのアレルギーがあっても、 ***
	<u> </u>	さけ 牛乳 チー	オ	<u>たまねぎ</u>	小麦粉	マヨネーズ	しお こしょう	25.4g	みんなと簡じものが食べられるよう ****** くゕゥ
		(1)			3 243	ドレッシング		1	た、給食も工夫をしています。
	ゆで野菜サラダ		こんじん	キャベツ とうもろこし		トレッシング		2.9g	
	はるさめスープ	とり肉	<u>にんじん</u> ほうれんろう		パン粉 はるさめ		しょうゆ とりガラスープ しお こしょう		
	ごはん				ದ ಖ				お驚きんの具をご覧にかけて食べま
8	牛乳	牛乳						589kcal	しょう。ツナには、体を作るもとにな
	お魚どんの臭	ツナ	にんじん さやえんと		しらたき さとう	サラダ油 ごま	しょうゆ	23.4g	るたんぱく質が茤く入っているので、
-le					05/28 825))) // CA			。c 残さず食べましょう。
水	あさづけ		にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しお	17.8g	
	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ わかめ に	ぼし	<u>たまねぎ</u> しいたけ	<u>じゃがいも</u>			2.2g	
	こはん とちすけ				ದ ಖ				参엄は【 とち介ランチ 】です。
9	<u>こはん</u> 牛乳	牛乳						649kcal	初の6月は、栃木市産のトマトやぶた
	ぶた肉の新しょうが焼き	ぶた肉	にんじん いんげん	v たまねぎ しょうが			みりん しょうゆ	26.3g	肉を使った献立です。また、登国的に
木		572,5	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	21.7g	も有名な地元のつけもの店の「岩下の
\r\	ナムル					C&/III	ス-プ'ストック しょうゆ	1	い。 新ショウガ」を使った生姜焼きです。
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	パセリ トマト	<u>たまねぎ</u>	でん粉		しおこしょう	2.2g	
	丸パン				パン				え パンにチキン 立 とゆでや
10	牛乳	牛乳						621kcal	さいをはさみ、タルタルソース
	チキン立曲	とり肉		しょうが <u>にんにく</u>	でん粉	サラダ油	しょうゆ みりん さけ こしょう	24.4g	をかけて養べましょう。立前あ
_			にんじん	キャベツ		タルタルソース	80 2029	25.1g	げに使われているとりのむね肉
717	ゆでやさい(タルタルソース)	A. 734			15 14 461 14	J, U J 10 J - X	11111111	1	は、脂肪が少なくヘルシーな管
	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	<u>じゃがいも</u>		ス-アストック しお こしょう	2.5g	品です。
					<u> </u>				
	ごはん				こめ				はるさめは、唇に降る前のように細
13	牛乳	牛乳						603kcal	いところから、この名がつきました
	マーボー春南	ぶた肉 みそ	にんじん	<u>ねぎ</u>	はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	しょうゆ トウパンジャン	19.5g	が、この「春雨」という名は、日本で 5ゅうごく
月	マーハー台内 ちゅうりの中華あえ			きゅうり だいこん	†	ごま油	しょうゆ しお	15.5g	つけられたようで、中国ではちがった
		ぶた肉 とり肉 だい本	F4.19.4 F5		ぎょうざの中 ナレミ		とりがらスープ しお	1	名前で呼ばれています。
	ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉 だいず	EAUA E5	たまねぎ キャベツ	ぎょうざの皮 さとう	Ca	しょうゆ	2.2g	
									, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	米粉パン				こめ パン				スパゲッティに入っているトマト
	牛乳	牛乳						599kcal	は、JAしもつけから無償で送られた
	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 グチャッフ バシル スープストック こしょう し	20.4g	トマトです。トマトは夏の野菜です
			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	8	17.6g	が、ビニールハウスで栽培されるトマ いましゅ。 トは今が旬です。
	こんにゃくサラダ	ヨーグルト			- · ·			2.4g	トはラル旬です。
	とちぎけんさん 栃木県産ヨーグルト	コージルト			1			८.48	
					1				* - 3
	ごはん 県民の日の				ට න්				きょう けんみん う日は県民の日です。栃木県民がよ
15	牛乳	牛乳	<u>L</u>		1			580kcal	へたる盆*「もろ」のオーロラソース く食べる魚*「もろ」のオーロラソース たらぎけん とはもいん や栃木県の特産品かんぴょうのすまし
	モロのオーロラソース	モロ みそ	<u>にんじん</u> ピーマ	v しょうが <u>たまねぎ</u>	でん粉 さとう	サラダ油	しょうゆ さけ ケチャップ ソース	27.4g	
水	~ M	のり	こまつな	もやし	1		しょうゆ	10.5g	け、とちおとめを使ったゼリーなど栃
	いそかあえ じゃ	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	2.3g	木県にゆかりのある献立です。
	かんぴょうのすまし汁	N 818C N. 7001010	ほうれんそう				しお	∠.og	
_	とちおとめゼリー			いちご	ゼリー				ゆうがおのみ
	ごはん				ට න්				ジュレはフランス語で、英語で言う
	牛乳	牛乳						668kcal	とゼリーになります。ジュレに入って
	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	<u>じゃがいも</u> 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	18.8g	いるレモン果汁は、広島県産のレモン
木	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	1	サラダ油	コンソメ	14.9g	を使っています。レモンに含まれるク
\n'\		,	<u></u>		ا القال	л л Л /Ш	しお こしょう		エン酸には、疲れをとる働きがありま
	レモンのジュレ			みかん もも レモン	ゼリー			2.4g	ड ं
		i	i		•		1	•	

◆ 太字の食材は栃木市産です。

◆ 下線太字は、寺尾産です。



·M

令和4年6月分



学校給食献立予定表 (寺尾小)





寺尾小学校給食共同調理場

		心し他予防デー							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 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						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)	ーロメモ
uŒ.		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	*・パン・めん・いも・さとう パン	油脂・種実	/a.C	塩ガ(g)	0.105 /
. –	コッペパン								C4 OL 1	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
ı /	チョコクリーム			-		チョコレート		1	0 1 = 1 1001	とうけて良べましょう。チョコレートに含まれる「カカオ」と
	牛乳	とり肉	牛乳					フーブフト…ク	24.6g	いうポリフェノールには、生活
金	ポトフ	ウインナーソーセージ		にんじん	キャベツ <u>たまねぎ</u>	じゃがいち		スープストック しお こしょう	21.9g	習慣病を防ぐ働きがあります。
	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	2.7g	
	海そうサラダ		海そう	にんじん	<u>だいこん きゅうり</u>		ドレッシング	しょうゆ		
	ごはん					⊂ x o				ガパオライスは、タイとい
20	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	606kcal	う歯の料理で、「ガパオ」と
	牛乳		牛乳						23.5g	は、バジルというハーブのこ
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	17.4g	とを言います。
	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	2.3g	
		+		LNUN				X 2X132 CO43	_,	
	S + 1 - 7 1	+				パン さとう	バター			きょう いちねん 今日は、一年のうち、屋がもっと
21	<u>シュガートースト</u> 牛乳	+	牛乳			,,,			620kcal	なが げし とうじ
Z I				にんじん	たまねぎ マッシュルーハ	12 . 40 . 4 . 11 . 4		コンソメ	02011001	有名ですが、資金には特にこれを食
, Le	えびとあさりのクリームスープ	ベーコン えび あさり		にんじん さやえんどう にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	<u>じゃがいも</u> ルウ		コンソメ しお こしょう	22.1g	るといったものはありません。しか
火	くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん ブロッコリー	<u>キャベツ</u>		ドレッシング	しょうゆ	22.9g	記号によっては、冬瓜や、タコなど
									2.8g	食べるところもあるそうです。
_								ļ		
	ごはん					⊆ x 0				チキンライスの臭をご骸に混
22	チキンライスの臭	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	622kcal	ぜて食べましょう。
	牛乳		牛乳						20.5g	できる。 寺尾でとれるじゃがいもは今
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	18.7g	が覚です。今日は寺尾産のじゃ
	野菜スープ	ウインナーソーセージ		にんじん	<u>キャベツ しめじ</u> とうもろこし		サラダ油	スープストック しお こしょう	1.6g	がいもをフライドポテトにしま
	サネハ ノ	-			238320			00 2023	1,120	した。
	ごはん	+				్ లు				ひじきごはんの具をご骸に混
23	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	603kcal	ぜて食べましょう。ひじきはみ
20	生乳	1/11/19	牛乳	さやいんげん		05/28 225	<i>ууу</i> ш	0.0.0.0	27.2g	なさんの体を流れる血液を作る
_			十年					しょうめ	4	だ切な「鉄」という栄養素が <u>鬱</u>
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	17.6g	く、穴っています。
	いなか計	とうふ みそ	にぼし	にんじん こまつな	ごぼう <u>だいこん</u> かんびょう <u>ねぎ</u>	こんにゃく <u>じゃがいも</u>	サラダ油		2.2g	
										++4C+4014 / 2
	アップルパン				りんご	パン				質される。 長崎県で生まれた「ちゃんぽん」
24	牛乳		牛乳						595kcal	は、明治時代に中国からやってきた 雑料理屋の主人が、栄養不足の中国
	あげぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉		C 5	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	25.4g	華料理屋の主人が、宋養不足の中国 いながない 留学生のために考えた料理でしたが
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	18.2g	あまりのおいしさに長崎の人たちに
	手作りソーダゼリー				みかん	ゼリーの素			3.5g	いまったようです。
	ごはん					ದ ಹು				**** 今日の酢豚に入っているたけ
27	牛乳		牛乳						673kcal	のこは、寺尾産の「真竹」のた
	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	19.9g	けのこです。 ^{* だけ} のたけのこ
Р		ベーコン		ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	はるさめ		しょうゆ しお とりガラスープ こしょう	19.2g	は、普通のたけのこよりも疑い
月	はるさめスープ			チンゲンサイ		あんにんどうふ		とりガラスープ こしょう	1	のですが、苦味がなく、優しい
	あんにんどうふ				みかん もも	さとう		1	1.8g	^{あじ} 味がします。
	* \$5	+				1,02				#å
_	対パン					パン		ļ		ハンバーグを丸パンはさみ、ハン
28	牛乳		牛乳					1	705kcal	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
					たまねぎ	でん粉 さとう		ケチャップ ソース	28.4g	ラロのグリームジチューには、調 場でゆでた大豆が入っています。大
	ハンバーグケチャップソース	ぶた肉 とりにく				***			25.1g	は体を作るたんぱく質が多く含まれ
火	ハンバーグケチャップソース キャベツとブロッコリーのサラダ	ぶた肉とりにく		にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		20.1g	は存在はるだいはく首に多く兄女に
火		いた例 とりにく		<u>にんじん</u> プロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	<u>じゃがいも</u> ルウ	ドレッシング サラダ油	スープストック しお こしょう	3.6g	います。
火	キャベツとブロッコリーのサラダ			1		<u>じゃがいも</u> ルウ		スープストック しお こしょう	1	
火	キャベツとブロッコリーのサラダ			1		じゃがいも ルウ		スープストック しお こしょう	1	います。 います。 ¹⁹⁹² (こうほう なまき 四川とは、空国の地方の名前で、
	キャベツとブロッコリーのサラダ だいす入りクリームシチュー		牛乳	1				スープストック しお こしょう	1	います。 四川とは、神宮(2世界) を表れている。 一四川とは、中国の地方の名前で、 「西川料理」と言う、とうがらしな
	キャベツとブロッコリーのサラダ だいすぶのクリームシチュー ごはん 牛乳		牛乳	1				スープストック しお こしょう しょうゆ ラー油	3.6g 590kcal	います。 四川とは、中国の地方の名前で、 「西川料理」と言う、とうがらしな を使って、学みのきいた料理が有る
29	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四前焼き	とり肉 だいす	牛乳	EAUA	たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう			3.6g 590kcal 24.6g	います。 一週川とは、中国の地方の名前で、 一週川料理」と言う、とうからしな を使って、幸みのきいた料理が有名 す。今日の蝋版の週川焼きはラー治
29	キャベツとブロッコリーのサラダ だいす入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四川焼き パンサンスー	とり肉 だいす	牛乳	EAUA	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが <u>にんにく</u> キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう	サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ ラー油 しょうゆ ず	3.6g 590kcal 24.6g 14.4g	います。 四川とは、中国の地方の名前で、「西川将理」と言う、とうがらしな。を使って、孝みのきいた料理が見る。
29	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四前焼き	とり肉 だいす	牛乳	EAUA	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	サラダ油	しょうゆ ラー油	3.6g 590kcal 24.6g	います。 一週川とは、中国の地方の名前で、「週川料理」と言う、とうがらしなを使って、築みのきいた料理が含さす。等台の蝋燭の週川焼きはラー塩
29	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四川焼き パンサンスー ワンタンスープ	とり肉 だいす	牛乳	EAUA	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが <u>にんにく</u> キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう ワンタン	サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ ラー油 しょうゆ ず	3.6g 590kcal 24.6g 14.4g	います。 一週川とは、中国の地方の名前で、「週川料理」と言う、とうからしなを使って、築みのきいた料理が含むす。今日の編版の週川焼きはラー強度って築みを効かせています。
29	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四前焼き パンサンスー ワンタンスープ	とり肉 だいす		EAUA	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが <u>にんにく</u> キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ さとう	サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ ラー油 しょうゆ ず	3.6g 590kcal 24.6g 14.4g 1.9g	います。 四川とは、中国の地方の名前で、「西川韓建」と言う、とうがらしなを使って、幸みのきいた料理が有名す。今日の蝋燭の西川焼きはラー油使って撃みを効かせています。
29	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四川焼き パンサンスー ワンタンスープ	とり肉 だいす	牛乳牛乳	にんじん にんじん テングンサイ	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが <u>にんにく</u> キャベツ きゅうり ねぎ	こめ さとう はるさめ さとう ワンタン こめ	サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ ラー油 しょうゆ す とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	3.6g 590kcal 24.6g 14.4g 1.9g	います。 四川とは、中国の地方の名前で、「西川韓建」と言う、とうがらしなを使って、辛みのきいた料理が有名す。 今日の蝋燭の西川焼きはラー油使って撃みを効かせています。 昨日に引き続き、今日も中華料理す。 今日の警板物経は、ピーマンと
29	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四前焼き パンサンスー ワンタンスープ	とり肉 だいす		EAUA	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	こめ さとう はるさめ さとう ワンタン こめ さとう でん粉	サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ ラー油 しょうゆ す とりがらスープ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さげ	3.6g 590kcal 24.6g 14.4g 1.9g	います。 四川とは、中国の地方の名前で、「四川料理」と言う、とうがらしなを使って、かみのきいた料理が有るす。 今日の 難気の 四川焼きは ラー油 使って 学みを効かせています。 ・の3に引き続き、今日も中華料理 す。今日の言葉を、今日も中華料理 す。今日の言葉を、今日、アッツッツで けのこを確く切って、炒めた料理を
29 水 30	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四川焼き パンサンスー ワンタンスープ ごはん 牛乳	とり肉 だいす		にんじん にんじん テングンサイ	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが <u>にんにく</u> キャベツ きゅうり ねぎ	こめ さとう はるさめ さとう ワンタン こめ	サラダ油 ごま ごま油	しょうゆ ラー油 しょうゆ す とりがらスープ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ しお こしょう さけ しょうの しお	3.6g 590kcal 24.6g 14.4g 1.9g	います。 四川とは、中国の地方の名前で、「西川料理」と言う、とうがらしなを使って、幸みのきいた料理が有名。す。今日の鰯肉の四川焼きはラー油・使って撃みを効かせています。 昨日に引き続き、今日も中華料理す。今日の青緑の場域のは、ビーマンがにがてでも青緑の場がでです。ピーマンがにがてでも青緑の粉に、ビーマンがにがででも青緑の粉に、ビーマンがにがでです。
29 水 30	キャベツとブロッコリーのサラダ だいず入りクリームシチュー ごはん 牛乳 とり肉の四川焼き バンサンスー ワンタンスープ ごはん 牛乳 チンジャオロースー	とり肉 だいす とり肉 ぶた肉		にんじん にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	さとう はるさめ さとう ワンタン こめ さとう でん粉 にらまんじゅうの度	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油	しょうゆ ラー油 しょうゆ ず とりがらスープ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さげ しよう しさけ	3.6g 590kcal 24.6g 14.4g 1.9g 590kcal 27.0g	います。 四川とは、中国の地方の名前で、「西川料理」と言う、とうがらしなどを使って、幸みのきいた料理が有名です。今日の蝋気の西川焼きはラー油を使って撃みを効かせています。 昨日に引き続き、今日も中華料理する。今日の警職物系統は、ビーマンとが

- ★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。



今月の首標

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





こまつな にんじん

だいこん



きゅうり





※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。