



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		
		おもに血やになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもに力や熱のもとになる食品						
		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					
1 金	ミルクパン	牛乳				パン			602kcal 27.6g 18.6g 3.0g	夏野菜であるトマトは、食べると熱くなった体を冷やしてくれる働きがあります。また、トマトに含まれるクエン酸は、夏バテの予防にもなります。トマトを毎日食べて夏を元気に過ごしましょう。		
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳										
	モロフライトマトソース	モロ	たまご	トマト	パセリ たまねぎ にんにく	小麦粉	パン粉	サラダ油 オリーブ油			しお こしょう さけ コンソメ	
	野菜のごまドレッシングあえ			みずな	キャベツ きゅうり とうもろこし			ごま			サラダ油	す しお こしょう
	チンゲンサイのたまごスープ	ベーコン	たまご	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ						スープストック しお こしょう しょうゆ	
4 月	ごはん					こめ			676kcal 22.6g 22.0g 1.7g	今日の肉じゃがには、寺尾小のみなさんが収穫したじゃがいもを使っています。今年のじゃがいもは、大きなものが多く、ほくほくしてとてもおいしいです。収穫の喜びを感じながらおいしくいただきます。		
	牛乳	牛乳										
	さばのみそに	さば	みそ			さとう	米粉	みりん				
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	しらたき	さとう			サラダ油	しょうゆ さけ
	からしあえ			こまつな にんじん	キャベツ						しょうゆ からし	
5 火	コッペパン					パン			629kcal 22.9g 24.1g 2.5g	今日のスパゲッティは、寺尾産のズッキーニやたまねぎ、トマトなどの夏やさいや白インゲン豆が入っています。白インゲン豆は体の中の悪い物質を出してくれる食物せんいが多く含まれています。		
	いちご&マーガリン					イチゴゴジャム	マーガリン					
	牛乳	牛乳										
	白いんげん豆のスパゲッティ	ウインナーソーセージ いんげん豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム	スパゲッティ	サラダ油	ケチャップ しお こしょう				
	ゆでたまご（しお）	たまご									しお	
6 水	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	とうもろこし	サラダ油	す しお こしょう				
	ごはん					こめ			689kcal 25.7g 24.7g 1.8g	今日の「からあげ（ソース味）」はいつものからあげにソースを加え黒色に仕上げました。栃木市の隣の佐野市で「黒からあげ」として人気の料理です。 		
	牛乳	牛乳										
	とりのからあげ（ソース味）	とり肉		にんにく	しょうが	でん粉	サラダ油	ソース こしょう				
	なすときゅうりの中華あえ		にんじん	なす	きゅうり			ごま油			しょうゆ	
たまご入りコーンスープ	ベーコン	たまご	にんじん ほうれんそう	えのきだけ とうもろこし	たまねぎ	でん粉	とりがらスープ しお こしょう					
7 木	ごはん わかめふりかけ	わかめ ちりめんじゃこ				こめ	ごま	しお	588kcal 20.2g 9.4g 2.4g	今日は七夕献立です。七夕に何かを食べるとい風習はありませんが、そうめんを天の川に見立てた七夕汁や天の川ゼリーで七夕気分を味わいましょう。		
	牛乳	牛乳										
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			小麦粉	でん粉	サラダ油				
	いんげんのごまあえ			さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ				
	七夕汁	かつおぶし		にんじん オクラ	たまねぎ ねぎ	そうめん		しお こしょう さけ				
8 金	天の川ゼリー					ゼリー						
	コッペパン					パン			546kcal 25.7g 16.5g 3.2g	コッペパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう。 ソテーに入っているズッキーニは寺尾農産物供給会から納品されたものです。ズッキーニは、きゅうりに似た野菜ですが、かぼちゃのなかまです。		
	ツナサンドの具	ツナ		パセリ	たまねぎ	マヨネーズ		こしょう				
	牛乳	牛乳										
	ズッキーニのソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	ズッキーニ	じゃがいも	オリーブオイル	しお しょうゆ ソース				
トマトとあさりのスープ	あさり		トマト	オクラ ねぎ たまねぎ	マカロニ		しお しょうゆ コンソメ					
11 月	ごはん					こめ			606kcal 30.0g 16.6g 2.4g	今日はカミカミメニューです。アジの一夜干し焼きは乾燥させることで香ばしいうまみを味わえますが、その分かたくなるのでよくかんで食べましょう。よく噛んで食べると歯やあごがじょうぶになります。		
	牛乳	牛乳										
	あじの一夜干し焼き	あじ						しお				
	ひじきとあつあげの煮物	あつあげ	ひじき	さやいんげん			さとう	サラダ油			かつおだし しょうゆ さけ	
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁	みそ	にぼし	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも						
12 火	黒パン					パン 黒さとう			653kcal 22.7g 17.7g 4.2g	ゆでた中華めんにはハムやきゅうり、たまごなどを載せて、冷たいスープをかけて食べる冷やし中華、実は昭和の初めに日本で生まれたものです。		
	牛乳	牛乳										
	冷やし中華（スープ）			にんじん	きゅうり	キャベツ	中華めん	ごま油 ごま			中華スープ	
	こまつなとえびのたまごいため	えび	たまご	こまつな	しょうが	さとう	でん粉	ごま油			鶏がらスープ しお	
	手作りあんにと豆腐	牛乳				あんにと豆腐						

★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。
※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

食事マナーを守りましょう



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
		おもに血やになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもに力や熱のもとになる食品				
		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			
13 水	ごはん					こめ			564kcal 17.9g 13.4g 2.9g	きょうすけ 今日はとち介ランチです。 栃木市産のぶた肉で作ったソースかつ、栃木市のいちごを使ったゼリーやもやしの献立です。 
	牛乳		牛乳							
	市産ぶた肉のソースかつ（1〜3年1こ 4〜6年2こ）	ぶた肉			パン粉 さとう	サラダ油	ケチャップ ソース みりん			
	中華あえ		にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし		ごま油	す しょうゆ			
	わかめスープ	なると	わかめ	しいたけ たまねぎ ねぎ			とりがらスープ しお しょうゆ こしょう			
	とちすけいちごゼリー			いちご	ゼリー					
14 木	ごはん					こめ			597kcal 26.9g 16.4g 2.4g	ひやう 冷ややっこの語源は、「冷やっこい」が変化したとか、四角く切る料理を「奴」と呼んだとか、いろいろな説があります。
	牛乳		牛乳							
	栃木市産ぶた肉となすのみそいため	ぶた肉 みそ	ピーマン にんじん	なす にんにく しょうが	さとう	サラダ油 こま	さけ しょうゆ トウパンジャン			
	冷ややっこ（しょうゆ）	とうふ					しょうゆ			
	だいこんととり肉のスープ	とり肉	にんじん にら	だいこん しょうが しいたけ	でん粉	さけ しお しょうゆ とりがらスープ こしょう				
15 金	丸パン					パン			625kcal 24.7g 19.4g 2.9g	じゃがいも じゃがいもをゆでて汁をすて、ぶたたび水分を飛ばすために大きく動かしながら加熱すると、表面が粉を吹いたようになります。塩とコショウで味付けしたシンプルな料理ですが、今日は昔りのよい青のりがまぶしてあります。
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉	トマト たまねぎ		さとう	サラダ油	ケチャップ ソース しょうゆ			
	粉ふきいも		青のり	パセリ		じゃがいも	しお こしょう			
	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 キャベツ	はるさめ	しょうゆ こしょう とりがらスープ				
19 火	アップルパン				りんご	パン			644kcal 20.8g 21.0g 2.3g	ひやう 冷やしうどんは、うどんにつゆをかけて食べましょう。全部かけてしまうと味が濃いので、味をみながら少しずつかけましょう。
	牛乳		牛乳							
	冷やしうどん（めんつゆ）				うどん		めんつゆ			
	えびいかかきあげ	えび いか	にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	サラダ油	しお			
	ほろぎ やさい 細切り野菜のごまあえ	みそ	さやいんげん にんじん	きゅうり	じゃがいも	さとう こま	しょうゆ			
20 水	ごはん					こめ			708kcal 18.4g 20.5g 2.3g	あした 明日から夏休みです。休み中も3食きちんと食べ、牛乳も毎日飲むようにしましょう。夏バテに気を付けて元気に2学期を迎えましょう。
	牛乳		牛乳							
	夏野菜カレー	ぶた肉	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす しょうが	カレーウ	サラダ油	ソース ケチャップ			
	カットコーン			とうもろこし			しお			
	アセロラジュレのポンチ			みかん もも	アセロラゼリー					

★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。



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

今月の寺尾産

にんじん きゅうり ブロccoli ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン さやいんげん にら ねぎ にんにく ジャがい

※「今日の寺尾産」に使用されている農産物のマーク *

※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。

今月の目標

こんなところ

食事マナーを守りましょう

片手で つばを いぬぐい ひじきつ

トマト

ゴーヤー

なす

ズッキーニ

ピーマン

かぼちゃ

きゅうり

みょうが

オクラ

とうもろこし

夏の野菜はカーニバル！ いろいろとりに形もさまざまなおいしい夏野菜が回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。旬の味を召し上がれ！

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

沖縄料理によく使われる苦味を持つ野菜。ビタミンCがたっぷり。

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れてと色落ちせずコクも増す。

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでおいしい。

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

若い実を食べる。水分がたっぷり。暑さでほてった体をいやしてくれる。

食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。

ネバネバがおいしい。めりめの成分は水溶性の食物繊維。

若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。