



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 木	ごはん					こめ			714kcal 21.2g 25.0g 1.9g	2学期が始まりました。早寝早起き朝ごはんを心がけ、1日も早く規則正しい生活リズムに戻しましょう。アイスクリームは7月に給食委員会がおこなった寺尾小のデザート総選挙で1
	牛乳		牛乳							
	夏野菜カレー	ぶた肉		にんじん かぼちゃ トマト ビーツ	にんにく たまねぎ なす とうもろこし	じゃがいも カレールウ	サラダ油	ケチャップ ソース ガラムマサラ ワイン		
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	アイスクリーム					アイスクリーム				
2 金	アップルパン				りんご	パン			648kcal 26.1g 17.8g 3.0g	つめたく冷やした中華めんは汁わんに配食しましょう。めんにはスープをかけて食べます。まだ残暑の厳しいこの時期、冷やし中華なら食が進みますね。
	牛乳		牛乳							
	冷やし中華（冷やし中華スープ）			にんじん	きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごま油 ごま	スープ			
	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		
	こまつなとえびのたまご炒め	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		
5 月	ごはん					こめ			658kcal 25.9g 22.7g 2.7g	とうふは、蒸した大豆をしぼり、とれた豆乳を「にがり」を入れて固めたものです。「にがり」とは海水から塩をとるときにできる食品添加物です。
	牛乳		牛乳							
	インドに	ぶた肉 さつまあげ		にんじん えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	サラダ油	カレー粉 コンソメ ソース しょうゆ ケチャップ			
	ひやっこ	とうふ					しょうゆ			
	かんぴょうサラダ				かんぴょう キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
6 火	ピザドック	フランクフルトソーゼージ	チーズ		たまねぎ	パン	サラダ油	ピザソース こしょう	631kcal 25.7g 30.1g 3.1g	こんにゃくは「こんにゃくいも」といういもから作られています。しかし、ほとんどが水分のため、栄養はあまりありませんが、食物せんいが多く、おなかの調子を整えてくれます。
	牛乳		牛乳							
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	サラダこんにゃく	ドレッシング			
	ワントンスープ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ	ワントンの皮	サラダ油	しょうゆ しお こしょう		
7 水	ごはん					こめ			603kcal 22.1g 19.9g 1.6g	タコライスの具には、ぶたのひき肉といっしょに「大豆ミート」が使われています。「大豆ミート」は大豆から作った加工食品で、味や食感を肉に似せて作られています。
	タコライスの具	ぶた肉 大豆ミート	チーズ	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	サラダ油	ケチャップ ソース こしょう		
	牛乳		牛乳							
	フライドポテト					じゃがいも	サラダ油	しお こしょう		
	モロヘイヤスープ	かまぼこ		モロヘイヤ にんじん	たまねぎ とうもろこし		サラダ油	しお こしょう コンソメ		
8 木	れいとうみかん				みかん					
	ごはん					こめ			605kcal 24.8g 21.3g 2.1g	かぼすはみかんやゆずの仲間です。しぼった果汁を料理に使います。おもに大分県で作られています。今日はさんまをかぼすやしモンの果汁を入れて煮込んだ「さんまのカボスレモン煮」です。
	牛乳		牛乳							
	さんまのかぼすレモン煮	さんま		レモン かぼす						
	おひたし			こまつな	キャベツ とうもろこし		しょうゆ			
ぶた汁	とうふ ぶた肉 みそ にぼし		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油				
9 金	ミルクパン		牛乳			パン			598kcal 25.8g 20.0g 2.5g	日本には、豊作に感謝して「中秋の名月」といわれる十五夜に農作物をお供えする習慣があります。今年は10日が十五夜です。今日は、月にいるといわれるうさぎ型のハンバーグと満月が浮かぶ『お月見ゼリー』です。
	牛乳		牛乳							
	けんちんうどん	とり肉 とうふ かつおぶし		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	うどん こんにゃく さといも	しょうゆ さけ しお			
	うさぎハンバーグ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でん粉 ヘッド	ソース ケチャップ ワイン			
	お月見ゼリー				ブルーベリー果汁 みかん果汁	ゼリー				
12 月	ごはん					こめ			615kcal 21.6g 19.0g 2.3g	なすは、夏野菜ですが、秋に収穫したものを秋なすと言います。夏のなすと味は変わりなく、むしろ「秋茄子は嫁に食わすな」などということわざがあるほど、秋なすの方がおいしいと言われたりもします。
	牛乳		牛乳							
	マーボーなす	ぶた肉		にんじん	しょうが なす にんにく ねぎ	さとう でん粉	サラダ油 ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ ケチャップ トウバンジャン		
	えびしゅうまい（2こ）	えび たら			たまねぎ	しゅうまいの皮 パン粉 でん粉	さとう	しお		
	春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ		とりがらスープ しお こしょう		
13 火	ごはん					こめ			648kcal 26.1g 22.7g 2.7g	ナゲットとという言葉は、もと「金のかたまり」という意味で、チキンナゲットは金塊に形が似ているところから名前が付いたようです。
	牛乳		牛乳							
	タンメン	なると		にんじん にら	キャベツ きくらげ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん	スープ			
	チキンナゲット	とり肉				小麦粉 パン粉	サラダ油	しお		
	フルーツポンチ				みかん もも	ゼリー	さとう	ワイン		
14 水	ごはん					こめ			591kcal 26.0g 20.1g 2.4g	ブルコギとは、たれにつけ込んだうす切りの肉や野菜を、鉄なべや鉄板で焼く韓国料理です。ナムルも韓国風の野菜の和え物です。
	牛乳		牛乳							
	ブルコギ	ぶた肉		にら	ねぎ にんにく たまねぎ	さとう	サラダ油 ごま油	しょうゆ さけ		
	こまつなのナムル			こまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ す		
	わかめスープ	とうふ わかめ		にんじん	干しいたけ ねぎ		とりがらスープ しお こしょう しょうゆ			
15 木	ごはん					こめ			606kcal 27.7g 17.2g 2.5g	納豆は、ゆでた大豆に納豆菌を混ぜて発酵させたもので、消化吸収がよい食品です。体を作るたんぱく質を多く含んでいます。給食の納豆は、栃木市でとれた大豆を使っています。
	牛乳		牛乳							
	栃木市産大豆のなっとう	なっとう					たれ からし			
	じゃがいものそぼろ煮	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	さとう サラダ油	しょうゆ みりん		
	だいこんとほうれんそうのみそ汁	みそ 油あげ にぼし		にんじん ほうれんそう	だいこん					

★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
楽しく食事をしよう





学校給食献立予定表

(寺尾小)



寺尾小学校給食共同調理場

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												
16 金	黒パン					パン	くらざとう		692kcal 30.8g 25.7g 2.8g	もうすぐ「いちご会とちぎ国体」が始まります。スポーツをする人には、体を作り力をつくすために必要な食べ物や食べたほうがよい料理があります。今日のモロのトマトソースもスポーツマンにおすすめの1品です。									
	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		
	ほうれんそうとコーンのサラダ			ほうれんそう		とうもろこし	もやし					ドレッシング							
	かぼちゃのポタージュ	とり肉	牛乳	かぼちゃ	パセリ	たまねぎ	とうもろこし	ルウ			バター	コンソメ	しお	こしょう					
20 火	コッペパン					パン			687kcal 28.5g 27.9g 2.3g	今日はとち介ランチです。栃木市産のにっこりなしのジャム、ナスやトマトペーストなど、栃木市がさりげなくつまった給食です。 									
	栃木市産のにっこりなしのジャム					にっこりなし		ジャム											
	牛乳		牛乳																
	なすとトマトのスパゲッティ	ベーコン		にんじん	トマト	パセリ	なす	にんにく			スパゲッティ	さとう	オリーブ油	コンソメ	しお	クチャップ	こしょう	ワイン	
	とりのハーブ焼き	とり肉									パン粉			ワイン	しお	こしょう	バジル		
	フレンチサラダ			にんじん		キャベツ	きゅうり					サラダ油	しお	こしょう	す				
21 水	ごはん					こめ			663kcal 19.8g 21.7g 2.5g	オムレツは、フランス語や英語を使う国では「オムレット」といいます。たまご焼きとはちがい、バターや生クリームなどを使うことによって、フワフワ感のあるオムレツになります。									
	栃木市産ぶた肉のハヤシライス	ぶた肉		にんじん	トマト	たまねぎ	マッシュルーム	じゃがいも			さとう	サラダ油	コンソメ	ソース	こしょう				
	牛乳		牛乳																
	オムレツ	たまご						じゃがいも			さとう	でん粉	バター	しお	ブイヨン				
	ぶどうのジュレ					みかん	もも	ぶどうゼリー											
22 木	ごはん					こめ			678kcal 17.6g 15.1g 1.5g	今日は彼岸の献立です。お彼岸は、春分の日、秋分の日と1年に2回あり、なくなった人を供養します。ももとは季節を分ける日であり、秋分の日を過ぎると暑さもやわらぎ、秋らしい気候になります。									
	牛乳		牛乳																
	焼きぐりコロッケ（ソース）							じゃがいも			さつまいも	パン粉	小麦粉	でん粉	さと	くり	油	しお	ソース
	こうやどうふと野菜の煮物	こうやどうふ		にんじん	さやいんげん	ごぼう	れんこん	干しいたけ			こんにゃく	サラダ油	みりん	しょうゆ	さけ				
	いそかあえ		のり	ほうれんそう		キャベツ								しょうゆ					
	おはぎ	あずき						もちごめ			さとう	みずあめ	しお						
26 月	ごはん					こめ			636kcal 26.9g 23.3g 2.1g	日本は長生きの国です。それは昔からご飯、魚、豆類、野菜、海そうなどをバランスよく食べてきたことが、長生きできるひけつだといわれています。今日はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう。									
	牛乳		牛乳																
	いわしのかば焼き	いわし				しょうが		でん粉			さとう	サラダ油	さけ	しょうゆ	みりん				
	そくせきづけ			にんじん		キャベツ	きゅうり						しお						
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ	油あげ	みそ	わかめ	にぼし	ねぎ												
27 火	シュガートースト					マーガリン		パン	さとう										
	牛乳		牛乳																
	さつまいもシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	しめじ	とうもろこし	さつまいも	ルウ	サラダ油	コンソメ	しお	こしょう					
	コールスローサラダ			にんじん		キャベツ	きゅうり	さとう		サラダ油	す	しお	こしょう						
28 水	ごはん					こめ			640kcal 21.6g 28.3g 2.3g	油淋鶏は、中国の家庭料理で、油であげた鶏肉に刻んだねぎやしょうゆをベースとしたたれをかけて食べます。今日は鶏のむね肉を使って作りました。									
	牛乳		牛乳																
	油淋鶏	とり肉				しょうが	ねぎ	でん粉			さとう	サラダ油	ごま油	しょうゆ	さけ	酢			
	中華あえ			にんじん	ほうれんそう	キャベツ		さとう				ごま油	す	しょうゆ					
	たまごとうもろこしのスープ	たまご		こまつな		たまねぎ	とうもろこし	干しいたけ			ねぎ	でん粉	鶏がらスープ	しょうゆ	しお				
29 木	ごはん					こめ			584kcal 30.7g 16.6g 2.5g	ヤシオマスは、栃木県の特産品で、おもに観光客向けに養殖されています。今日の給食のヤシオマスは、皆さんにヤシオマスを知ってもらうため、県から無償でいただいたものです。 									
	牛乳		牛乳																
	ヤシオマスの塩焼き	ヤシオマス											しお						
	ひじきと厚揚げの煮物	あつあげ	ひじき	にんじん		えだまめ		さとう				サラダ油	だしのちと	しょうゆ	さけ				
	たまねぎとじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にぼし		たまねぎ		じゃがいも											
30 金	ココアあげパン					パン	さとう	ココア	サラダ油										
	牛乳		牛乳																
	手作り肉団子スープ	とり肉	大豆ミート	にんじん	ほうれんそう	ねぎ	しょうが	パン粉	はるさめ		鶏がらスープ	しょうゆ	しお						
	マカロニサタダ			にんじん		たまねぎ	きゅうり	マカロニ			しお	コショウ							

★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

楽しく食事をしよう



ただ食べるだけでなく、給食をよく観察しよう！たとえば・・・



今月の寺尾産

秋分の日（23日）



暑さ寒さも彼岸まで

今月は14種類の野菜を使う予定です

