



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	こんだてめい	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)	ひとくちメモ
		おもにからだを作るものになる食品	おもに体の調子をととのえるものになる食品	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			
3月	ごはん				こめ			597kcal 27.1g 21.3g 2.2g	ビビンバ丼の具をご飯にかけて食べましょう。こまつなは、箸に強い野菜で12月～2月が旬ですが、しょうぶで作りやすいため、1年中出回っています。今日はナムルにしました。
	ビビンバ丼の具	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが だけのこ	さとう	サラダ油 ごまごま油		
	牛乳		牛乳						
	こまつなのナムル			こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油		
	たまごとわかめのスープ	とうふ たまご	わかめ		ねぎ しょうが	でん粉	とりガラスープ しおこしょう しょうゆ		
4月火	コッペパン				パン			590kcal 23.5g 17.7g 2.7g	コッペパンに焼きそばをはさみ、焼きそばでパンにして食べましょう。ぎょうざには栃木県産のにらが入っています。栃木県のにらの生産量は高知県に次いで2番目に多くなっています。
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん	サラダ油		
	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		
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	こんにゃく	ドレッシング		
5月水	アセロゼリー				ゼリー			638kcal 28.4g 22.5g 1.8g	もうすぐスポーツの日です。スポーツをするからといって特別な食事があるわけではなく、いろいろな食品を上手に組み合わせてバランスよく食べることが基本になります。まずは1日3食、規則正しい食事習慣を身につけることが大切です。
	ごはん				こめ				
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが たまねぎ	さとう	しょうゆ さけ		
	かんぴょう入りサラダ				きゅうり とうもろこし キャベツ かんぴょう		サラダ油		
6月木	さといものみそ汁	油あげ みそ	にぼし	にんじん	ねぎ	さといも		627kcal 25.5g 21.1g 1.8g	五目ごはんの具をごはんに混ぜて食べましょう。今日は油で揚げたさつまいもが入っています。さつまいもはビタミンCが多く含まれ、病気を防ぐ働きがあります。
	ごはん				こめ				
	さつまいも入り五目ごはんの具	とり肉 油あげ		にんじん	ごぼう しいたけ かんぴょう えだまめ	さとう	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	さんまの梅煮	さんま		しそ		さとう でん粉	しょうゆ みりん しお		
7月金	すまし汁	とうふ	かつおぶし	こまつな	しめじ	はなふ	しょうゆ しお	663kcal 29.9g 26.0g 2.6g	丸パンにハンバーグをはさんでハンバーガーにして食べましょう。今日は大豆が入ったシチューです。大豆は調理場で水に浸してから、やわらかくゆでたものを使っています。
	丸パン				パン				
	牛乳		牛乳						
	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	グチャップ ソース		
	野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
11月火	大豆のシチュー	とり肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		コンソメ しおこしょう	649kcal 26.9g 20.4g 4.5g	きのこのおいしい季節です。今日のうどんには、しいたけ、しめじ、まいたけと3種類のきのこが入っています。それぞれのきのこを探して味わって食べましょう。
	アップルパン				りんご	パン			
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべあげ(1・2年1本 3年以上2本)	ちくわ	青のり			小麦粉 でん粉	サラダ油		
	きのこうどん	とり肉 油あげ	かつおぶし	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ	うどん	しょうゆ みりん		
12月水	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう	はくさい		しょうゆ	700kcal 21.5g 22.3g 2.3g	スポーツの秋です。外に出て体を動かしましょう。太陽の光を浴びると体の中にビタミンDという栄養素が増えます。ビタミンDは、体の中で骨が強くなるのを助けてくれます。
	ごはん				こめ				
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ		サラダ油		
	キャベツとコーンのソテー	フランクフルト			キャベツ とうもろこし		サラダ油		
13月木	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もも			595kcal 30.0g 19.0g 2.0g	「さば」はマグロやあじと並んで、世界でも食べる人が多い魚です。日本では、縄文時代の遺跡からさばの骨が出てきたほど古くから食べられてきました。秋が旬でとても栄養のある魚です。
	ごはん				こめ				
	牛乳		牛乳						
	さばスタミナ焼き	さば			にんにく	さとう	ごま油		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう	もやし		しょうゆ みりん		
14月金	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	にぼし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも	サラダ油	591kcal 24.1g 20.5g 2.2g	コッペパンにミートサンドの具をはさんで食べましょう。「ミート」とは英語で肉という意味で、「ミートソース」はひき肉で作ったパスタソース。「ミートボール」はひき肉をこねて油で揚げた料理です。
	コッペパン				パン				
	ミートサンドの具	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ	さとう パン粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	野菜とたまごのスープ	ベーコン たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		オリーブ油		
17月	フルーツポンチ				みかん もも	ゼリー さとう	ワイン	627kcal 25.0g 24.5g 1.7g	にっこりなしは「豊水」と「新高」という梨を合わせて栃木県で生まれました。普通の梨より一回り大きく、酸味がなくとても甘いのが特徴です。今日は栃木市で収穫したにっこりを「マルシェいわふね」という店でジャムにしてみました。
	コッペパン				パン				
	栃木市産にっこりなしのジャム				にっこりなし	ジャム			
	牛乳		牛乳						
	トマトとツナのスパゲッティ	ツナ		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	さとう スパゲッティ	サラダ油		
18月火	シーザーサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	627kcal 25.0g 24.5g 1.7g	にっこりなしは「豊水」と「新高」という梨を合わせて栃木県で生まれました。普通の梨より一回り大きく、酸味がなくとても甘いのが特徴です。今日は栃木市で収穫したにっこりを「マルシェいわふね」という店でジャムにしてみました。
	コッペパン				パン				
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト						
	牛乳		牛乳						
	トマトとツナのスパゲッティ	ツナ		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	さとう スパゲッティ	サラダ油		
18月火	シーザーサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	627kcal 25.0g 24.5g 1.7g	にっこりなしは「豊水」と「新高」という梨を合わせて栃木県で生まれました。普通の梨より一回り大きく、酸味がなくとても甘いのが特徴です。今日は栃木市で収穫したにっこりを「マルシェいわふね」という店でジャムにしてみました。
	コッペパン				パン				
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト						
	牛乳		牛乳						
	トマトとツナのスパゲッティ	ツナ		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	さとう スパゲッティ	サラダ油		

★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、おもに力や熱のもの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

わたしたちのまわりで作られる食べ物を知ろう



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	こんだてめい	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)	ひとくちメモ	
		おもにからだを作るものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品					
		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				
19 水	ごはん					こめ			686kcal 23.4g 28.8g 2.2g	おはろー 塩は人間の体の中でとても大切な働きをします。でも、とりすぎると「高血圧」になりやすいくいろいろな病気の原因にもなります。日ごろからうま味をこころげ、とりすぎないようにしましょう。	
	牛乳		牛乳								
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にんにくしいたけねぎ	しょうが だけのこ	さとう でん粉 サラダ油 ごま油	グチャップ しょうゆ さけ 鶏ガラスープ豆腐罐 こしょう				
	春巻き	ぶた肉		にんじん たまねぎしょうが	キャベツしいたけ	はるさめ さとう	サラダ油 ヘッド しょうゆ				
	海藻サラダ		海そう		だいこん きゅうり		ドレッシング ごま				
20 木	ごはん					こめ			682kcal 28.2g 24.9g 2.3g	あきー 秋と言えばさつまいもが思い浮かぶ。ほとと秋を代表する食べ物です。焼きいもや大学いも、天ぷらなどいろいろな料理はありますが、今日はぶた肉といっしょに油で揚げて、甘辛く味をつけたかりん揚げです。	
	牛乳		牛乳								
	ぶた肉とさつまいものかりんあげ	ぶた肉			しょうが	でん粉 さとう さつまいも	サラダ油 ごま油 しょうゆ				
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ			
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ 油あげ みそ わかめ			ねぎ						
21 金	コッパパン					パン			760kcal 24.2g 33.9g 2.3g	かっぱー コッパパンにフルーツクリームをはさんで食べましょう。ポトフはフランスの家庭料理で、「ポト」は火、「フ」は鍋という意味で、鍋に野菜などをを入れて火にかけた料理となります。	
	フルーツクリーム		生クリーム		みかん もも	さとう					
	牛乳		牛乳								
	トマトオムレツ	たまご とりにく			たまねぎ	でん粉	サラダ油	ケチャップ			
	ポトフ	ウインナーソーセージ		にんじん ブロッコリー たまねぎ	キャベツ	じゃがいも		スープストック しお こしょう			
24 月	ごはん					こめ			581kcal 24.7g 14.5g 2.5g	しゅうりん 食品ロスをなくそう。毎日食べられるのに、捨てられてしまう食べ物が多くあり、問題になっています。世界の中には、食べ物がないで困っている人もいます。食べ物に感謝をして残さず食べることが食品ロスにつながります。	
	手作りじゃこふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ こんぶ			さとう	ごま	しょうゆ みりん			
	牛乳		牛乳								
	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 さとう	サラダ油	しょうゆ みりん			
	だいこんのみそ汁	生あげ みそ	かつおぶし	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ						
25 火	米粉パン					パン			696kcal 23.8g 29.6g 2.7g	こめこ 米粉パンにコロッケをはさんでコロッケパンにして食べましょう。今日はかぼちゃが入ったシチューです。10月31日のキリスト教のお祭り「ハロウィン」にはかぼちゃのおぼけを作って楽しむ慣わしがあります。	
	栃木県産ぶた肉のコロッケ（ソース）	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	サラダ油	ソース しお			
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃのシチュー	とり肉		にんじん ひばりちゅ	たまねぎ	ルウ	サラダ油	しお コンソメ こしょう			
	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 コンソメ			
26 水	ごはん					こめ			633kcal 24.6g 16.6g 1.9g	わしよく 和食ではごはんは左、汁物を右に置くのが基本です。おかずはその向こう側に置きます。大切なマナーですので、学校だけでなく、家で食事をするときも気をつけて配膳しましょう。	
	ガバオライスの具	とり肉		にんじん ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ	さとう	ごま油	みりん しょうゆ オイスターソース こしょう			
	牛乳		牛乳								
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	とうもろこし キャベツ	じゃがいも	サラダ油	スープストック しお こしょう			
	なしのゼリーのフルーツあえ				みかん もも	なしのゼリー					
27 木	ごはん					こめ			626kcal 26.9g 19.2g 2.1g	きょうと 今日は栃木市産の特産品を使った給食「とち介ランチ」です。栃木市産のぶた肉とにらのキムチ炒め、大平の黒大豆の枝豆、巨峰の果汁を使ったとち介ゼリーの献立です。ふるさとの味を楽しみましょう。	
	牛乳		牛乳								
	栃木市産ぶたにくとにらのキムチ炒め	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ しょうが はくさい		サラダ油	キムチのもと しょうゆ			
	黒大豆のえだ豆				えだまめ			しお			
	中華たまごスープ	たまご		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しいたけ ねぎ		でん粉	鶏ガラスープ しょうゆ しお			
28 金	栃木市産巨峰のゼリー				ぶどう	ゼリー			598kcal 22.6g 21.9g 2.3g	きょうと 今日はメープルシロップを牛乳で溶いて食パンに塗り、オーブンで焼いた「メープルミルクトースト」です。メープルシロップとはカエデという木からとった樹液を濃縮して作ったものですが、今は近い味に作られたシロップ液が使われています。	
	メープルミルクトースト		牛乳			食パン メープルシロップ					
	牛乳		牛乳								
	手作り肉だんごスープ	とり肉 大豆ミート		にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが	はるさめ パン粉	鶏ガラスープ しょうゆ しお こしょう				
	ジャーマンポテトサラダ	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	サラダ油	しお こしょう す			
31 月	焼きおにぎり					ご飯		しょうゆ	611kcal 23.0g 22.6g 2.6g	きょうと 今日は青空給食です。調理員さんが作ったおべんとうを青空の下で味わいましょう！ 	
	麦茶							麦茶			
	とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	サラダ油	しょうゆ さけ			
	おひたし			にんじん ほうれんそう はくさい				しょうゆ			
	たまごやき	たまご かつおぶし				さとう でん粉		しお			
みかん				みかん							

★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、いも類なので、おもに力や熱のもの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
とちすけランチは

給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

食べ残しを減らす

ごみの捨て方に注意する

3Rに関心をもつ

今月の目標

わたしたちのまわりで
作られる食べ物を知ろう

- ・栃木県産の農産物は？
- ・栃木市産の農産物は？
- ・寺尾産の農産物は？

今月の寺尾産

今月は11種類の

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。