

令和4年12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

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・たまご・豆	牛乳・小魚・海そう	色のこいやさい	そのたのやさい・きのこ・くだもの	米・パン・めん・いも・さとう	あぶら・しめじつ			
1 木	ごはん					ごはん			606kcal 20.0g 20.0g 2.0g	今日から12月です。手を洗う水が冷たく感じてしましますが、ウイルスや食中毒から自分を守るために、しっかり手洗いやうがいをし、元気に生活しましょう。
	きのこのハヤシライス	ぶた肉		トマト にんじん にんにく たもぎたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ えだ豆	ルウ	サラダ油	ワイン ソース こしょう スープストック			
	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 フイヨン			
	はくさいのごまサラダ			ほうれんそう はくさい とうもろこし		ごま サラダ油	す しょうゆ			
2 金	コッペパン					パン			629kcal 24.7g 16.6g 3.0g	今日はセレクト給食です。3種類のミルメークから選んでもらいました。牛乳が苦手な人もごくごく飲める魔法の粉ですね。家でも温めた牛乳にインスタントコーヒーやココアを入れて飲んでみましょう。体が温まりますよ。
	牛乳	牛乳								
	ミルメーク（コーヒーまたはココアまたはバナナ）				ミルメーク					
	ハムカツ	とり肉 ぶた肉			パン粉 さとう でん粉	サラダ油	ソース しお			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
5 月	大豆入りカレースープ	ぶた肉 大豆		にんじん にんにく たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	カレー粉 しお こしょう		595kcal 22.1g 2.0g	お魚どのの具をご飯にかけて食べましょう。いそかあえの「機香」は海の香りのするという意味で、野菜をのりであえた料理です。のりは、国産品を使っています。
	ごはん				ごはん					
	お魚どのの具	まぐろ		にんじん たまねぎ えだ豆	しらたき さとう ごま サラダ油	しょうゆ				
	牛乳	牛乳								
	いそかあえ	のり		ほうれんそう キャベツ			しょうゆ みりん			
6 火	きりたんぽ汁	とり肉 とうふ にぼし		にんじん こまつな ごぼう しめじ ねぎ はくさい	きりたんぼ さといも	しょうゆ			569kcal 22.1g 13.3g 3.3g	はくさいのおいしい季節です。はくさいは、なべものやつけもの、いためもの、汁ものなど、たくさんの料理に利用することができます。ビタミンCがたくさんふくまれています。
	黒パン				パン 黒ざとう					
	牛乳	牛乳								
	タンメン	ぶた肉 なると		にんじん にら はくさい とうもろこし ねぎ たまねぎ	中華めん ごま油	中華スープ しお こしょう				
	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		サラダ油 ヘッド	しょうゆ しお			
7 水	フルーツパバロア	牛乳		みかん もも	ピーチパバロア				643kcal 23.3g 18.5g 2.2g	はくさいのおいしい季節です。はくさいは、なべものやつけもの、いためもの、汁ものなど、たくさんの料理に利用することができます。ビタミンCがたくさんふくまれています。
	ごはん				ごはん					
	牛乳	牛乳								
	白身魚フライ（ソース）	ホキ			パン粉 小麦粉	サラダ油	しお ソース			
	とりのからあげ	とり肉		にんにく しょうが	でん粉	サラダ油	しょうゆ さけ			
8 木	大豆とひじきのいため煮	大豆 油あげ ひじき		にんじん	さとう しらたき	サラダ油	しょうゆ みりん		655kcal 26.4g 19.3g 1.9g	今日はとちすけランチです。すき焼きに入っているぶた肉は栃木市産のロース肉です。ロースの脂はとても旨味がありおいしいです。ほかにも宮ねぎ、にら、もやし、巨峰などが栃木市の特産品です。
	根菜ごま汁	みそ にぼし		ごぼう だいこん ねぎ	さといも さとう ごま	みりん				
	ごはん				ごはん					
	牛乳	牛乳								
	みそすき焼き	ぶた肉 みそ とうふ		にんじん はくさい しいたけ ねぎ	しらたき さとう サラダ油	さけ しょうゆ				
9 金	とち介たまご焼き	たまご			さとう でん粉 油	しお しょうゆ す かつおだし			700kcal 24.9g 24.7g 2.4g	今日はセレクト給食です。パンにつけるチョコクリームと、はちみつマーガリンから選んでもらいました。自分のリクエストしたものをまちがえないようにしましょう。
	にらともやしのおひたし	かつおぶし		にら もやし		しょうゆ				
	とち介巨峰ゼリー			ぶどう	ゼリー					
	コッペパン				パン					
	ブラック&ホワイトチョコまたははちみつ&マーガリン				チョコまたははちみつ マーガリン					
12 月	牛乳	牛乳							612kcal 24.8g 18.0g 2.0g	ハンバーグのおろしソースは、大根おろしとたまねぎで作られています。大根おろしは、消化をよくする働きがあり、肉といっしょに食べると効果があります。
	和風おろしハンバーグ	ぶた肉 とり肉		だいこん レモン たまねぎ	でん粉 さとう	みりん しょうゆ				
	冬野菜のごまあえ			ほうれんそう しゅんぎく はくさい	さとう ごま	しょうゆ				
	にらたま汁	たまご かつおぶし		にら にんじん たまねぎ	でん粉 さとう	しょうゆ				
13 火	コッペパン					パン			693kcal 24.0g 26.2g 2.2g	コッペパンにフルーツクリームをはさんで食べましょう。ほうれんそうなどの色の濃い野菜には、カロテンという栄養素が多く含まれています。野菜ソテーのように油で調理すると体に吸収されやすくなります。
	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								
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト たまねぎ	じゃがいも さとう サラダ油	クチャップ こしょう しお スープストック				
	ほうれんそうとコーンのソテー	魚ソーセージ		ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし		マーガリン	コンソメ 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。

今月の目標





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のとなる食品		おもに体の調子をととのえるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品				
		魚・肉・たまご・豆	牛乳・小魚・海そう	色のこいやさい	そのたのやさい・きのこ・くだもの	米・パン・めん・いも・さとう	あぶら・しゅじつ			
14 水	ごはん					ごはん			637kcal 26.1g 18.5g 2.4g	さといもは、山で作る山いもに対して、村で作るいもという意味で里芋と名付けられました。縄文時代に日本に伝わり、お米を作る以前に主食として長い間食べられていました。今日は、みそ汁に入れました。
	牛乳		牛乳							
	やきとり風煮	とり肉	レバー		しょうが ねぎ	でん粉 さとう 小麦粉	サラダ油	さけ しお しょうゆ		
	こんぶ漬		こんぶ	にんじん	はくさい			しお		
	さといもとだいこんのみそ汁	油あげ	みそ	にぼし	こまつな だいこん	さといも				
15 木	ごはん					ごはん			687kcal 28.0g 23.6g 1.7g	くさを予防しよう！温かいものを飲んだり食べたりして、体を冷やさないことが大切です。とくに朝ごはんをしっかり食べて、体温をあげ、元気に1日をスタートさせましょう。
	牛乳		牛乳							
	あつあげのマーボー炒め	あつあげ	ぶた肉	みそ	にんじん にんにく しょうが しいたけ たまねぎ だけのこ ねぎ	でん粉 さとう		しょうゆ トウバンジャン		
	しゅうまい（2こ）	ぶた肉			たまねぎ しょうが	しゅうまいの皮 でん粉 さとう		しお		
	中華あえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ す		
16 金	ココアあげパン					パン さとう ココア	サラダ油		623kcal 19.5g 25.0g 2.0g	こまつなやほうれんそうなどの色の濃い野菜に多く含まれているカロテンは皮ふやのどのねんまくをじょうぶにして、風邪を予防してくれま す。 冬野菜のおいしい季節です。モリモリ食べましょう。
	牛乳		牛乳							
	エビボールスープ	えび	魚	にんじん にら	しいたけ はくさい	はるさめ でん粉	油	とりガラスープ しお こしょう		
	だいこんとこまつなのサラダ			こまつな だいこん	とうもろこし		ドレッシング			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
19 月	ごはん					ごはん			588kcal 29.8g 14.9g 2.5g	今日の煮物に入っているだいこんは、「聖護院だいこん」といい、かぶを大きくしたような丸い形をしています。京野菜のひとつで、煮るととてもやわらかく、味がしみこみやすいのが特徴です。
	牛乳		牛乳							
	ホッケのしお焼き	ホッケ						しお		
	ぶた肉と聖護院だいこんのもの	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しょうごいんだいこん	こんにやく さとう	サラダ油	しょうゆ さけ しお		
	はくさいのみそ汁	油あげ	みそ	にぼし	にんじん はくさい ねぎ					
20 火	栃木市産の米粉パン					米粉パン			692kcal 33.5g 27.0g 2.3g	今日はクリスマスメニューです。 クリスマスは12月25日でイエスキリストの誕生日です。キリスト教の人たちは前の日のクリスマスイブにツリーを飾り、焼いた七面鳥やケーキなどを食べてお祝いします。
	牛乳		牛乳							
	とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル		パン粉		ワイン しお こしょう		
	花やさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
	白いんげんのポタージュ	白インゲン	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ	ルウ	バター		
チョコレートケーキ						チョコレートケーキ				
21 水	ごはん					ごはん			711kcal 22.0g 24.3g 2.6g	たこナゲットは、かわいいだこの形をしています。たこやいか、タチウオという魚のすり身を蒸して、油で揚げてあります。あなたには、何の形に見えますか？
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん たまねぎ しょうが	にんにく	じゃがいも カレールウ	サラダ油	ワイン ケチャップ ソース		
	牛乳		牛乳							
	タコナゲット（1・2年1こ 他2こ）	たこ いか タチウオ 大豆				小麦粉 さとう	ヘッド	しお		
	海そうサラダ		海そう		だいこん		ごま ドレッシング			
22 木	ごはん					ごはん			654kcal 28.3g 18.3g 2.2g	今日は冬至で、一年でもっとも昼間が短い日です。昔の人は、野菜のとれないこの時期に、栄養があって保存のできるかぼちゃを食べました。今日はかぼちゃのそぼろあんかけです。また、いなか汁にゆずの香りを添えてみました。
	牛乳		牛乳							
	さばのスタミナ焼き	さば			にんにく	さとう	ごま油	とうがらし しょうゆ		
	かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉		かぼちゃ しょうが		さとう でん粉	サラダ油	しょうゆ みりん		
	いなか汁	とうふ	みそ	にぼし	にんじん こまつな ごぼう ねぎ ゆず	こんにやく さといも	サラダ油			
23 金	コッペパン					パン			692kcal 23.5g 25.6g 3.0g	今日はセレクト給食です。3種類のデザートから選んでもらいました。 明日からいよいよ冬休みです。年末年始と楽しい行事が続きますが、きそく正しい食生活を心がけましょう。
	メンチカツ（ソース）	とり肉	ぶた肉		たまねぎ	パン粉 さとう	でんぷん 油	ソース しょうゆ しお こしょう		
	牛乳		牛乳							
	はくさいとたまごのスープ	とり肉	たまご	にんじん こまつな はくさい	たまねぎ	じゃがいも		スープストック しお こしょう		
	マカロニサラダ			にんじん キャベツ		マカロニ さとう	マヨネーズ	しお こしょう		
レモンタルトまたはいちごシューまたはラフランスゼリー						デザート				

★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

★ごんにやくは、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

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)

かぜに負けない体を作ろう

からだをつく

ま

かぜに負けない体を作ろう

からだをつく

ま

かぜに負けない体を作ろう

からだをつく

ま

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。

今月は16種類の野菜を使う予定です。

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。