



学校給食献立予定表（寺尾小）



今年もよろしくお願いします

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											
		おもに血や肉になる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにか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										
10 火	メープルミルクトースト		牛乳			パン	メープルシロップ	サラダ油		618kcal 18.4g 23.3g 3.3g	あけましておめでとうございま す。今年1年、健康な毎日を送る ために「すききらいしないで食べ る」「栄養のバランスを考えて食 べる」など自分なりの目標を立て ましょう。今年ほうさき年です。 うさぎのように高く飛びはねて、 元気よく行きましょう！									
	牛乳		牛乳																	
	ミートボールシチュー	とり肉	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ルウ	ケチャップ	こしょう											
	白菜のごまサラダ			ごまつな	にんじん			ごま油	しょうゆ											
11 水	ごはん					ごはん				642kcal 28.6g 13.0g 1.8g	お雑煮は、かつおぶしのだし にしょうゆ味の関東風です。黒豆 は、「まめに暮らせるように」と 願いをこめておせち料理に入れる 縁起のよい一品です。伝統の和食 を引き継いでいきたいですね。									
	牛乳		牛乳																	
	魚の西京焼き	さかな	みそ					みりん	さけ											
	そう煮	とり肉	かつおぶし	にんじん	ごまつな	だいこん	しいたけ	もち	しお			しょうゆ	さけ							
	黒豆		黒豆					さとう				しょうゆ								
みかん				みかん																
12 木	ごはん					ごはん				623kcal 23.6g 1.1g 2.0g	麻婆豆腐には欠かせない「ね ぎ」ですが、根深ねぎ、こねぎ、 わけぎなどいろいろな種類があ ります。根深ねぎは、葉の部分が 短く、白い茎の部分が長いのが 特徴です。白い部分は土をか け、太陽の光が当たらないように して栽培しています。									
	牛乳		牛乳																	
	マーボー豆腐	ぶた肉	とうふ	みそ	にんじん	にんにく	しょうが	しいたけ	さとう			でんぶん	サラダ油	ごま油	ケチャップ	しょうゆ	さけ	鶏がらスープ	トウバンジャン	
	焼きぎょうざ	ぶた肉	とり肉		にら	キャベツ	たまねぎ	でん粉	ぎょうざの皮				しょうゆ	しお						
	ナムル				ごまつな	はくさい	とうもろこし	さとう				ごま油	しょうゆ	す						
13 金	ナン					ナン				578kcal 19.9g 20.9g 2.2g	今日は、寺尾小3年生が学習し た、「すがたを変える食べもの」 をこんだてに取り入れた、リクエ ストメニューです。今日は1班の みなさんが考えてくれたこんだて で、小麦、たまご、いも、魚を 使っています。									
	ボークカレー	ぶた肉			にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ	カレールウ				ガラムマサラ	ケチャップ	ソース					
	牛乳		牛乳																	
	魚ソーセージと野菜のソテー	魚ソーセージ			ごまつな	にんじん	キャベツ					サラダ油	スープストック	しお	こしょう					
	プリン							プリン												
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯				636kcal 26.7g 20.4g 2.4g	三色どんの具をご飯にのせて食 べましょう。配食しやすいよう に、とりそぼろと炒りたまごは混 ぜてあります。 いなか汁は、栃木県の名産品、 かんぴょうを使ったみそ味の汁も の です。									
	三色どんの具																			
	とりそぼろ	とり肉	だいず			しょうが		さとう				しょうゆ	さけ							
	いりたまご	たまご						さとう				しお	しょうゆ							
	ほうれんそうのごまあえ				ほうれんそう		はくさい		さとう				ごま	しょうゆ						
いなか汁	とうふ	油あげ	みそ	にぼし	にんじん	ごぼう	かんぴょう	しめじ	ねぎ	こんにゃく	サラダ油									
17 火	ミルクパン		牛乳			パン				683kcal 21.1g 21.3g 2.6g	今日のぶどうのジュレは、シャ インマスカットの果汁が入ったゼ リーです。シャインマスカット は、とても甘みがありジューシー で、数年前に人気が出た新種のぶ どうです。皮ごと食べられる手軽 さも、人気の秘密です。									
	牛乳		牛乳																	
	焼きそば	ぶた肉		青のり	にんじん	たまねぎ	キャベツ	ちゅうかめん				油	ソース	こしょう						
	はるまき	ぶた肉	とり肉		にんじん	たまねぎ	しょうが	春巻きのかわ	さとう			サラダ油	しょうゆ	しお						
	ぶどうのジュレ					みかん	もち	ぶどうゼリー												
18 水	ごはん					ごはん				606kcal 26.5g 17.0g 2.8g	酸辣湯は、中華料理のスー プのひとつです。酢の酸味と とうがらしやこしょうの辛み と香りをきかせた、コクがあ りとても人気のあるスー プで、1年中食べられていま す。									
	牛乳		牛乳																	
	モロのケチャップソース	モロ				しょうが		でん粉	さとう			サラダ油	しょうゆ	ケチャップ	ソー ス					
	サンラータン	ぶた肉	たまご		にんじん	きぬさや	たけのこ	しめじ	しょうが			にんにく	でん粉	ごま油	とうがらし	とりガラスープ	しょうゆ	しお	こしょう	す
	こんぶづけ		こんぶ		にんじん		はくさい	だいこん							しお					
19 木	ごはん					ごはん				637kcal 31.9g 16.3g 2.4g	いかは、体を作るたんぱく 質が多く、脂肪が少ないた め、病気を防ぐ食べ物として 注目されています。とても噛 みごたえがあるので、よく噛 んで食べると、あごがじょう ぶになります。									
	牛乳		牛乳																	
	なっとう	なっとう											たれ	からし						
	いかと野菜のうま煮	とり肉	いか	かつおぶし	にんじん	さやいんげん	だいこん	しいたけ	こんにゃく			さとう	いも	サラダ油	しょうゆ	さけ				
	なめこ汁	とうふ	みそ			なめこ	ねぎ													

★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

かんしゃ

感謝して食べよう



令和5年1 月分



学校給食献立予定表 (寺尾小)



今年もよろしくお願いします

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	
		おもに血や肉になる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにか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				
20 金	コッペパン					パン			640kcal	コッペパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう。 冬になると牛乳が多く残りま す。成長期のみなさんは、カルシウムが多く必要です。冷たくても少ししずつ口の中で温めるようにして飲みましょう。今日はミルメークを入れてコーヒー牛乳にして飲みましょう。	
	ツナサンドの具	ツナ		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ				
	牛乳 ミルメーク		牛乳			ミルメーク					
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	トマトケチャップ コンソメ しお				
	イタリアンサラダ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング				
23 月	ごはん					ごはん		601kcal	今日は給食週間です。給食のよいところについて考えてみましょう。また、今日はおにぎり給食です。 おにぎりは自分で握ってみましょう。ビニール袋にご飯を入れて、丸や三角ににぎります。しおをかけ、のりで巻いて食べましょう。		
	のり・しお		のり				しお				
	牛乳		牛乳								
	さけのしお焼き	さけ					しお				
	ごまみそ和え	みそ		ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま			しょうゆ さけ みりん	
	けんちん汁	とうふ	にぼし	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	こんにゃく			しょうゆ	
24 火	ココアあげパン					パン ココア	サラダ油	669kcal	今日は、寺尾小3年生が学習した、「すがたを変える食べもの」をこんだてに取り入れたリクエストメニューです。今日は3年生の2班のみなさんが考えてくれたメニューで、小麦、たまご、牛乳、魚を使っています。		
	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	
	みそラーメン	ぶた肉 なた		にら	はくさい たまねぎ とうもろこし ねぎ	中華めん				ラーメンスープ	
25 水	ごはん					ごはん		729kcal	今日は、寺尾小3年生が学習した、「すがたを変える食べもの」をこんだてに取り入れたリクエストメニューです。今日は3年生の3班のみなさんが考えてくれたメニューで、小麦、こめ、いも、とうもろこし、魚を使っています。		
	ドライカレー	ぶた肉 だいず		にんじん	しょうが たまねぎ	カレールー	さとう			サラダ油	しお こしょう
	牛乳		牛乳								
	魚ソーセージと野菜のソテー	魚ソーセージ		ほうれんそう	キャベツ		サラダ油			しお こしょう	
	コーンポタージュ		牛乳	パセリ	とうもろこし たまねぎ	ルー	ごま			しょうゆ スープストック しお こしょう	
	スイートポテト					スイートポテト					
26 木	ごはん					ごはん		569kcal	お魚どんの具をご飯にかけて食べましょう。 今日のあえ物のには、JAしもつけから無償でいただいたものです。栃木県は、にらの生産量が全国2位で、栃木市でもおいしいにらがたくさん作られています。		
	お魚どんの具	ツナ		にんじん	えだまめ	しらたき	さとう			ごま	しょうゆ
	牛乳		牛乳								
	にらとえのきのあえ物			にら	えのきたけ	はくさい				しょうゆ みりん	
	ぶた汁	みそ ぶた肉 とうふ 煮干		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも					
	みかん				みかん						
27 金	栃木市産の米粉パン					米粉パン		608kcal	今日はカミカミメニューです。 丸ごと食べられる「きびなご」をフライにしました。きびなごは、いわしのなかまで、10cmくらい の 小さな魚です。よく噛んで食べるとあごが丈夫になり、歯並びがよくなります。		
	牛乳		牛乳								
	煮込みうどん	ぶた肉 油あげ かつおぶし	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ	うどん	サラダ油	さけ しょうゆ みりん しお				
	きびなごのカリカリフライ（2本）	きびなご			しょうが	さとう じゃがいも でん粉 米粉	サラダ油			しお	
	海そうとだいこんのサラダ		海そう		だいこん		ドレッシング ごま				
30 月	ごはん					ごはん		644kcal	シモンちゃんとは、JAしもつけのキャラクターで、しもつけのひらがなをモチーフにしているそうです。今日は、JAしもつけからいただいた栃木市産のいちごをゼリーにしたシモンちゃんゼリーです。 		
	牛乳		牛乳								
	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				
	えびだいこん	すほしえび		だいこん	さとう		しょうゆ さけ				
	かんぴょうのたまごとじ	たまご かつおぶし	にんじん にら	かんぴょう	でん粉		しょうゆ しお				
	シモンちゃんいちごゼリー				いちごゼリー						
31 火	丸パン					パン		688kcal	丸パンにハンバーグをはさんで食べましょう。 カリフラワーやブロッコリーはキャベツのなかまで、花のつぼみを食べる野菜です。どちらも冬が旬で、ビタミンを多く含み、病気を防ぐ働きがあります。 		
	ハンバーグケチャップソース	牛肉 ぶた肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さとう パン粉 でん粉	ケチャップ ソース しょうゆ しお ワイン					
	牛乳		牛乳								
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング					
	あさりのチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター			ワイン	

★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。

1月23日～27日は校内学校給食週間です

給食について考えてみましょう



給食最初のメニュー

今月の目標
感謝して食べよう



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



今月は11種類の野菜を使う予定です

※供給会の野菜は、都合により変更することがあります。