

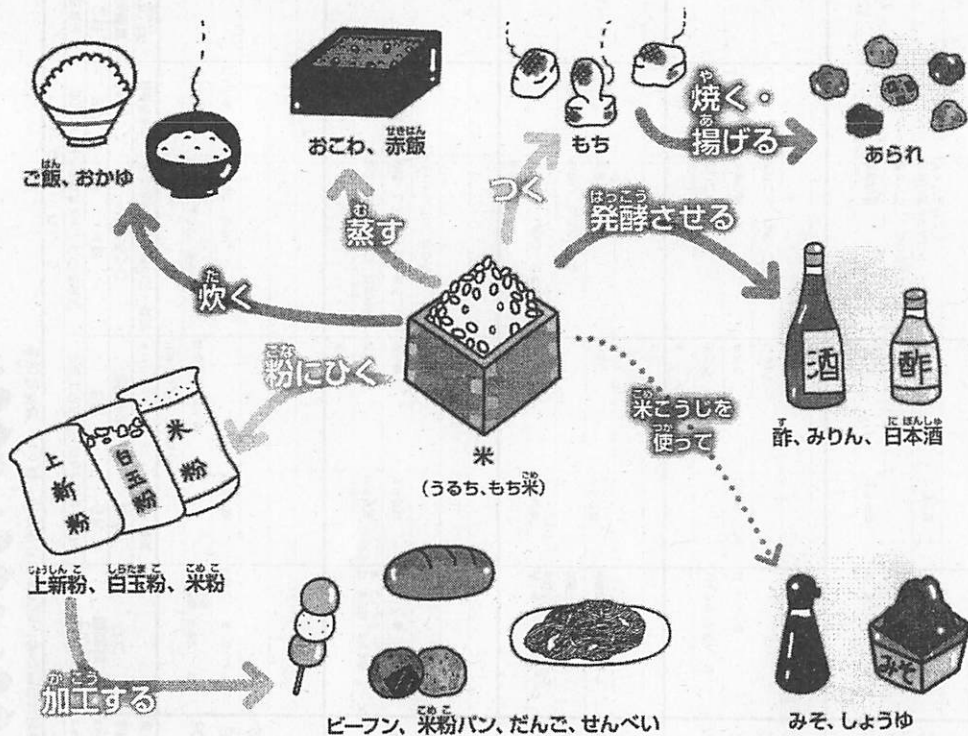


令和2年度・11月 その1  
 栃木市立栃木第四小給食共同調理場

11月から給食のご飯も新米になります。『米』は日本人が長いあいだ主食として頼んできた穀物です。そして、お米を炊いて作るご飯は、和・洋・中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。給食では、栃木市産のコシヒカリをいただきます。

# お米の大変身を知ろう!

日本人はお米を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。みなさんは、どのくらい知っていますか？ お米の大変身を探してみましょう。



## 11月のとち介ランチ

11月5日(木)



### 栃木市産巨峰ジャム

⇒巨峰は、栃木市の栃木地域、大平地域、藤岡地域、岩舟地域で栽培されています。栃木市内にある食品工場でジャムにいただきました。

### 鶏肉と宮ねぎのトマトソース

⇒栃木市の伝統野菜『宮ねぎ』は、栃木市の宮町などで昔から作られています。白い部分が太くて短く、甘みが強いのが特徴です。今月は、宮ねぎのトマトソースを鶏肉にかけていただきます。



## 11月のスペシャルランチ①

11月13日(金)

### 栃木県産牛肉でハヤシライス

⇒11月は、栃木県産和牛で作ったハヤシライスをいただきます。栃木県の地産地消元気アップ牛肉給食推進事業で提供されます。牛肉には、筋肉をつくるたんぱく質や貧血を予防する鉄分などが多く含まれています。

### 県産ヨーグルト

⇒栃木県牛乳普及協会より、栃木県産牛乳76%使用のヨーグルトが無償提供されます。ヨーグルトには、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

## 食事のあいさつをきちんとしよう



# 学校給食献立予定表(その1)

令和2年度 11月 栃木市立栃木第四小学校給食共済調理場

日・曜	献立名	一口メモ	おもなざいりょう						その他調味料など	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主に体をたくわえるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
魚・肉・卵・豆	牛乳・小豆 枝豆	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・糖質					
2月	ミルクトースト	ミルクトーストは、食パンにコンデンスミルクをぬって、トーストしたものです。かき水にかけておいしいミルクは、パンにもありますね。	とりに肉 だいす		にんじん	ねぎ しょうが きゃべつ しんじけ		パン コンデンスミルク		806kcal
	手作り肉だんごスープ		ウインナー		にんじん	たまねぎ ちやし			しょう油 中華だし 醤油	31.3g
	野菜ソテー							サラダ油	中華だし 醤油	27.3g
	牛乳									
	りんごゼリー					りんご		さとう		
4月	ご飯							米		
	ジャージャン豆腐	ジャージャン豆腐は、箸で家に付にある豆腐【密着豆腐】と書きます。家庭でいつも食べる豆腐料理で、厚揚げを使うそうです。	豚肉 生あげ みそ		にんじん ピーマン	しょうが きゃべつ たまねぎ				845kcal
	とうもろこしのスープ		たまご		ほうれん草	ねぎ しょうが とうもろこし		さとう	サラダ油	30.2g
	フルーツの豆乳ゼリーあえ		とうもろこし			パイナップル みかん		さとう		25.1g
	牛乳									2.6g
5月	コッペパン 市産巨峰のジャム					きよほう		パン さとう		
	とりに肉の宮ねぎトマトソース	今月のとち介ランチでは、巨峰ジャム・宮ねぎ・にんにく・ほうれん草をいただきます。	とりに肉		トマト	みやねぎ しめじ たまねぎ にんにく				862kcal
	もやしとほうれん草のサラダ				ほうれん草	もやし とうもろこし		サラダ油	醤油 しょう油	33.0g
	かぼちゃのスープ				かぼちゃ パセリ	たまねぎ		小麦粉	サラダ油	30.9g
	牛乳									3.3g
6月	ご飯							米		
	さんまのみぞれ煮	今日は118の日です。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保って欲しいという願いが込められています。	さんま			だいこん				780kcal
	小松菜のごま炒め		細揚げ		ごまつな	たまねぎ		さとう	ごま油 醤油	26.2g
	根菜汁		みそ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが		じゃがいも		21.9g
	牛乳									2.2g
9月	はちみつパン							パン はちみつ		
	スペイン風オムレツ	パスタの種類は、たくさんあります。パン先のような階段の形をしたパンネもそのひとつです。白いいんげん豆とパンネのクチャップをあえました。	たまご ベーコン		チーズ	たまねぎ				723kcal
	ゆで野菜サラダ				ブロッコリー	きゃべつ とうもろこし		サラダ油		29.2g
	白しろいんげん豆とパンネのクチャップあえ		ウインナー 白いんげんまめ		トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム		パンネ	サラダ油	28.0g
	牛乳									3.1g
10月	ご飯							米		
	鮭の竜田揚げ	切干大根は、せん切りにした大根を天日で乾燥させて作ります。干すことで保存もでき、栄養もアップします。栄養豊富な切干大根を食べると元気に過ごしましょう。	しゃけ			しょうが				779kcal
	切りほしだいこんの煮もの		さつまいも		にんじん	だいこん しんじけ		さとう	サラダ油	33.9g
	きゃべつとあぶらあげのみそ汁		細揚げ		ごら にんじん	きゃべつ				19.1g
	牛乳									2.5g
11月	ご飯							米		
	とりに肉のごまだれ焼き	3年生以上の方は、国語で『すがたをかえる大豆』の学習をしましたね。今日のゆめものの『もやし』もそのひとつです。	とりに肉							819kcal
	もやしの香味炒め		豚肉		チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが		さとう	ごま	35.3g
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		みそ			たまねぎ ねぎ		じゃがいも		22.7g
	牛乳									3.2g
	チーズ									
12月	コッペパン							パン		
	フルーツクリームサンド									798kcal
	ハムとほうれん草のソテー	今日の野菜スープには、海の野菜がたくさん入っています。わかめのほかは何が入っているかわかりますか？	ハム		ほうれん草	ちやし				29.5g
	海の野菜スープ		たまご		わかめ むじなごら むのり とわかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ			28.8g
	牛乳									3.6g
	小魚							さとう	ごま	
1月	ご飯							米		
	県産牛肉でハヤシライス	今日は、栃木県から牛肉とヨーグルトをプレゼントしていただきました。私たちの住む栃木県にもおいしいものがたくさんありますね。	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム				913kcal
	フレンチサラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし		さとう	サラダ油	28.5g
	牛乳									28.9g
	ヨーグルト									2.5g
2月	米粉パン							米粉パン		
	やきそば	今日のぎょうざは、えびのすり身と竹の子を米粉で作った皮で包んだぎょうざです。米粉を使うとパリッとした食感になりますね。	豚肉		にんじん	きゃべつ				845kcal
	揚げえびぎょうざ		えび			たけのこ				29.3g
	小松菜ともやしのごまじょうゆあえ				ごまつな	もやし とうもろこし				31.7g
	牛乳									3.1g
	アセロラゼリー					アセロラ		さとう	でん粉	

★中学校一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27.0~41.5g、脂質：18.4~27.7g、塩分：2.5g未満

★こんにゃくは、エネルギーにはなりません、芋類なので、5群に分類しています。

◆学校給食用のパンは、「小麦粉」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。

◆ウインナー・ベーコン類は、乳・卵不使用です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆使用しているマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

◆御心配なことがありましたらお問い合わせください。Tel (22) 0512【担当：栄養教諭 栃木】