学校給食献立予定表(その1)

令和３年　１２月　栃木市立栃木第四小学校給食共同調理場

日・曜	献立名	一口メモ	おもなざいりょう 主に体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 ビタミンA 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物 米・パン・めん・いも・さとう	6群 脂質 油脂・種実	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）
1 水	ご飯	里いもは、子いもがたくさんとれることから、おめでたい食べ物として日本の行事食によく使われています。今日はみそ汁でいただきます。					米			
	さばのスタミナ焼き		さば			にんにく	さとう	ごまあぶら	しょう油　唐辛子	811kcal
	だいこんと豚肉の煮込み		ぶた肉		にんじん	だいこん　しょうが　ねぎ	こんにゃく　さとう	サラダあぶら	酒　しょう油　塩	36.5g
	さといものみそ汁		みそ　あぶらあげ	にぼし	ほうれん草		さといも			21.6g
	牛乳			牛にゅう						2.9g
2 木	バーガーパン	私たちのからだは、食べものによって支えられています。「いただきます」は、食べ物を大切にする気持ちの言葉です。言葉だけではなく行動でしめしたいですね。					パン			
	メンチカツ　小袋ソース		ぶた肉　とり肉　だいず			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	サラダあぶら	中濃ソース	804kcal
	ヘルシーサラダ				ブロッコリー にんじん	きゃべつ	こんにゃく		和風ドレッシング	33.3g
	クラムチャウダー		ベーコン　あさり えだまめ	牛にゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも　小麦こ	サラダあぶら	洋風だし　塩　こしょう	24.0g
	牛乳			牛にゅう						3.6g
3 金	ご飯	おでんは、こんにゃくや大根、さつまあげなどのねりものをだし汁で煮込んだ料理です。寒い季節には、からだが温まりますね。					米			
	市産麦納豆		なっとう				大麦		からし　しょう油たれ	807kcal
	白菜とほうれん草のごまみそ和え		みそ		ほうれん草 にんじん	はくさい	さとう	ごま	しょう油	31.7g
	おでん		ちくわ　いか　たらすりみ さつまあげ	こんぶ		だいこん	じゃがいも　こんにゃく さとう　でんぷん		しょう油　酒　みりん	15.9g
	牛乳			牛にゅう						3.2g
	㊥小魚			いわし			さとう	ごま	塩	
6 月	コッペパン　とちおとめいちごジャム	３年生以上の人は、国語で『すがたをかえる大豆』の学習をしましたね。今日の中華あえの『もやし』もそのひとつです。				いちご	パン　さとう			
	焼きそば		ぶた肉		にんじん	きゃべつ	ちゅうかめん	サラダあぶら	中華だし　焼きそばソース ウスターソース　こしょう	755kcal
	いかのカレーマヨネーズ焼き		いか					マヨネーズ	カレー粉 塩	37.7g
	もやしとほうれん草のナムル				ほうれん草	もやし	さとう	ごまあぶら	酢　しょう油	20.7g
	牛乳			牛にゅう						3.5g
7 火	ご飯	キムチは、日本のおとなりの国、韓国の漬け物のひとつです。塩づけにした野菜に、とうがらしやにんにく、しょうがなどをまぜて作る発酵食品です。					米			
	焼肉どんの具		ぶた肉		にんじん	しょうが　にんにく　たまねぎ	しらたき	サラダあぶら ごま	しょう油　酒　焼肉のタレ	814kcal
	白菜のキムチ漬け				にんじん	はくさい			塩　キムチの素	30.2g
	卵ととうもろこしのスープ		たまご		チンゲンサイ	とうもろこし	でんぷん		中華だし　塩	23.4g
	牛乳			牛にゅう						3.0g
8 水	ご飯	白菜は、これら冬にかけておいしくなる旬の時期を迎えます。漬け物、炒め物、和え物など、どんな料理や味付けにも合う野菜です。					米			
	いわしのおかか煮		いわし　かつおぶし				さとう　でんぷん		しょう油　みりん　塩	839kcal
	白菜とほうれん草のごまあえ				ほうれん草	はくさい	さとう	ごま	しょう油	33.8g
	豚汁		ぶた肉　とうふ　みそ	にぼし	にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく	サラダあぶら		19.0g
	牛乳			牛にゅう						2.8g
	㊥アセロラゼリー					アセロラ	さとう		香料(りんご)	
9 木	セルフチーズサンドイッチ	サンドイッチは、薄く切ったパンの間に肉や卵、ハム、チーズ、野菜などの具をはさんだ料理です。イギリスの貴族、サンドイッチ伯爵がトランプゲームをしながらでも片手で食事ができるように、パンに具材をはさんだものを作って食べたのがサンドイッチの始まりといわれています。		チーズ			パン	マヨネーズ		
	チキンビーンズ		とり肉　だいず		にんじん トマト	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　さとう	サラダあぶら	ケチャップ　ドミグラスソース 洋風だし　塩 こしょう 赤ワイン	808kcal
	プレーンオムレツ		たまご				でんぷん	サラダあぶら	イタリアンドレッシング	36.2g
	こんにゃくサラダ				にんじん	きゃべつ　きゅうり とうもろこし	こんにゃく			34.6g
	牛乳			牛にゅう						3.8g
10 金	ご飯	寒くなると冷たい牛乳を飲むのがつらいという人はいませんか？牛乳には、みなさんの成長に欠かせない栄養がたくさん含まれていますよ。					米			
	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	サラダあぶら	カレールウ　カレー粉　こしょう ケチャップ ウスターソース ワイ	830kcal
	野菜ソテー		ウインナー		にんじん	たまねぎ　きゃべつ　もやし	でんぷん	サラダあぶら	洋風だし　塩　こしょう	20.3g
	フルーツのりんごぜりー和え					りんご　みかん　もも パイナップル	さとう			17.3g
	牛乳			牛にゅう						2.7g
13 月	ココア揚げパン	今日のスープの中には手作りした肉団子が入っています。鶏肉、大豆ミート、ねぎ、生姜をよく練りこんで一つ一つ丁寧に大きな釜に落として作ります。		乳製品			パン　さとう	サラダあぶら ココア		
	こんにゃくサラダ				にんじん	きゅうり　とうもろこし きゃべつ	こんにゃく		和風ドレッシング	824kcal
	手作り肉団子スープ		とり肉　だいず		にんじん にら	もやし　はくさい　ねぎ しょうが	パンこ　はるさめ		中華だし　こしょう しょう油	28.5g
	牛乳			牛にゅう						31.1g
	ヨーグルト			ヨーグルト						3.0g
14 水	ご飯	マーボー豆腐は、中国の四川地方で生れた料理のひとつです。ひき肉と豆腐を辛いみそで煮て作ります。ご飯の上にのせてマーボー丼にしてもいいですよ。					米			
	四川風マーボー豆腐		ぶた肉　とうふ　みそ			しょうが　にんにく　ねぎ	さとう　でんぷん	サラダあぶら	豆板醤　豆鼓醤　酒　中華だし しょう油	871kcal
	焼きぎょうざ		とり肉　ぶた肉		にら	きゃべつ　たまねぎ　しょうが	さとう　でんぷん 小麦こ	サラダあぶら	醤油　塩　香辛料	29.5g
	杏仁フルーツ			にゅうせいひん		パイナップル　みかん	さとう	ココナッツ あんにん		23.3g
	牛乳			牛にゅう						1.5g