

# 学校給食献立予定表(その1)

令和4年 4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						その他調味料など	中学校		
			主に体をつくるものになる食品		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のになる食品			エネルギー(kcal)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂質(g)		
								塩分(g)				
11月	ミルクツイストパン	令和4年度の給食が始まります。今日のデザートは、進級祝いのいちごゼリーです。コロナ禍のため、お友達とおしゃべりをしながらの会食はできませんが、給食の時間が楽しみになるといいですね。		牛にゅう				パン				
	焼きそば		ぶた肉	のり	にんじん	きゃべつ		ちゅうかめん	サラダあぶら	焼きそばソース 中華だし ウスターソース	865kcal	
	チキンナゲット		とり肉	おから					パンこ でんぷん さとう 小麦こ 米こ	サラダあぶら	しょう油 塩 香辛料	32.3g
	もやしときゅうりの中華あえ					もやし きゅうり とうもろこし				ごま	中華ドレッシング	32.7g
	牛乳			牛にゅう								3.6g
	いちごゼリー			とうにゅう			いちご		さとう	サラダあぶら		
12月	ご飯	小学校1年生は、今日から給食が始まります。給食のカレーは、今も昔も一番、人気のあるメニューです。お風呂のような大きな釜で、野菜をじっくり炒めてコトコト煮込んで作ります。						米				
	ボークカレー		ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご		じゃがいも	サラダあぶら	カレー粉 カレールウ ワイン ウスターソース ケチャップ	883kcal	
	オムレツ		たまご						さとう	サラダあぶら	でん粉発酵調味料 塩	23.5g
	フルーツポンチ					みかん パイナップル		さとう				24.5g
	牛乳			牛にゅう								2.9g
13月	赤飯 ごま塩	今日は入学・進級を祝いお赤飯の給食をいただきます。おめでたい行事の時には昔から赤飯が食べられています。	あずき					うるち米 もち米	ごま	塩		
	鶏のから揚げ		とり肉			しょうが にんにく		米こ	サラダあぶら	しょう油 酒	812kcal	
	きゃべつときゅうりの塩昆布漬け			こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり				塩 しょう油	33.8g	
	豆腐のすまし汁		とうふ なたか かつおぶし		にんじん ほうれん草					塩 しょう油 酒	25.0g	
	牛乳			牛にゅう								2.6g
14月	黒糖パン	今月のちょこっと食通信は、「安心安全な給食のパン」です。私たちが給食で食べているパンは、栃木県産の小麦粉「ゆめかおり」という品種で作られています。						パン こくとう				
	トマトソースハンバーグ		とり肉 ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが		さとう でんぷん	サラダあぶら	ケチャップ しょう油 ワイン ウスターソース	825kcal	
	きゃべつとブロッコリーのサラダ				にんじん ブロッコリー	きゃべつ				和風ドレッシング	30.3g	
	コーンポタージュ			牛にゅう	パセリ	とうもろこし たまねぎ		小麦こ	サラダあぶら 生クリーム	塩 こしょう	28.4g	
	牛乳			牛にゅう								4.4g
15月	ご飯	今日は、お魚どんの給食です。まぐろツナとしらたき、にんじんを炒めて作ります。ごはんの上のせていただきます。う。						米				
	お魚丼の具		まぐろツナ えだまめ		にんじん			しらたき さとう	サラダあぶら ごま	しょう油	796kcal	
	ほうれん草ともやしのおひたし		かつおぶし		ほうれん草	もやし				しょう油	28.6g	
	みそけんちん汁		とうふ あぶらあげ みそ	にぼし	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも	サラダあぶら	しょう油	20.8g	
	牛乳			牛にゅう								2.6g
㊤アセロラゼリー					アセロラ		さとう		香料(りんご)			
18月	はちみつパン	チキンのコーンフレーク焼きは、見た目は油で揚げたフライのようですが、オーブンで焼きました。下味をつける時に使うマヨネーズの油だけで衣がカラリと焼きあがります。						パン はちみつ				
	チキンのコーンフレーク焼き		とり肉					パンこ コーンフレーク マヨネーズ		塩 こしょう	802kcal	
	小松菜ともやしのサラダ				こまつな にんじん	もやし				和風ドレッシング	37.3g	
	きゃべつとウィンナーのスープ		ウィンナー		にんじん	たまねぎ きゃべつ とうもろこし				洋風だし 塩 こしょう	22.8g	
	牛乳			牛にゅう								3.2g
19月	ご飯	もろは、サメの仲間、栃木県では昔からよく食べられている魚です。宮城県 気仙沼市が産地として知られています。今日のようにから揚げにしてトマトソースでからめるとおいしいですね。						米				
	もろのトマトソースがらめ		もろ			しょうが		でんぷん さとう	サラダあぶら	酒 しょう油 ケチャップ ウスターソース	771kcal	
	きゃべつとほうれん草ののりあえ			のり	ほうれん草	きゃべつ もやし				しょう油 みりん	33.4g	
	かき卵みそ汁		たまご みそ	にぼし	にら にんじん	たまねぎ えのきたけ						17.8g
	牛乳			牛にゅう								2.7g

★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

★こんにやくは、エネルギーにはなりませんが、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。

◆ウィンナー・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 岩崎】