

学校給食献立予定表(その2)

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)		
20 水	ご飯	麻婆豆腐は、中国の四川地方で生れた料理です。ひき肉と豆腐をからいみそ味で煮て作ります。四川地方は寒さが厳しいため、体を温めるために辛い料理がたくさんあります。					米		824kcal	
	四川風マーボー豆腐		ぶた肉 とうふ みそ		にんにく しょうが ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら	豆鼓醬 豆板醬 中華だし酒 しょう油		
	棒ぎょうざ		とり肉 ぶた肉 だいすこ	にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	さとう 小麦こ ぱんこ こんにやくこ	サラダあぶら	しょう油 塩 こしょう		
	もやしと小松菜の中華あえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	中華ドレッシング		
	牛乳			牛にゅう						
21 木	ドックパン	アスパラガスは、今が旬の野菜です。畑で1日に約5cmも成長するアスパラガスを見ると大地をつきあげてくる力強い生命力を感じることが出来ます。シャキッとした歯ざわりが特徴の野菜です。					パン		843kcal	
	ほきのフライ ソース ㊥チーズ		ほき	チーズ		小麦こ ぱんこ でんぷん	サラダあぶら	塩 中濃ソース		
	こんにやくサラダ				にんじん アスパラガス	きゃべつ とうもろこし	こんにやく	和風ドレッシング		
	ミネストローネスープ		ベーコン 白いんげんまめ	トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ さとう じゃがいも	サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ		
	牛乳			牛にゅう						
チョコプリン					さとう 米こ	サラダあぶら ココア				
22 金	ご飯	今日は、栃木市産の豚肉をいただきます。豚肉には、体の疲れをとってくれる栄養が含まれます。しっかり食べてください。					米		807kcal	
	栃木市産豚どんの具		ぶた肉	にんじん	ごぼう たまねぎ	しらたき さとう	サラダあぶら	しょう油 酒		
	きゃべつときゅうりの浅漬け				きゃべつ きゅうり		ごま	塩		
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ にぼし	にんじん ねぎ					
	牛乳			牛にゅう						
25 月	バーガーパン	シチューといえは、洋風メニューの代表格ですね。シチューとスープの違いは、小麦粉を使ったルウでとろみをつけることです。今日は、具たくさんクリームシチューをいただきます。					パン		889kcal	
	ハムカツ ソース		とり肉 ぶた肉			ぱんこ 小麦こ さとう	サラダあぶら	塩 香辛料 中濃ソース		
	クリームシチュー		とり肉	牛にゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦こ	サラダあぶら	洋風だし ホワイトルウ こしょう		
	フルーツポンチ				いちご みかん パイナップル	さとう				
	牛乳			牛にゅう						
26 火	ご飯	今日は、にらそぼろどんの献立です。オイスターソースを使った味付けて、豚肉の他に大豆ミートや高野豆腐も入った栄養満点の料理です。ご飯にのせていただきます。					米		801kcal	
	にらそぼろ丼の具		ぶた肉 だいすこ とうふ	にら	しょうが たまねぎ	さとう	サラダあぶら	しょう油 オイスターソース 酒		
	厚焼きたまご		たまご かつおぶし			さとう でんぷん	サラダあぶら	塩 発酵調味料		
	根菜のみそ汁		みそ	にぼし	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	じゃがいも	サラダあぶら		
	牛乳			牛にゅう						
㊥小魚		いわし			さとう	ごま	塩			
27 水	ご飯	たけのこは、竹の若い芽のことで、成長が早く10日で竹になってしまいます。お腹の調子を整えてくれる食物繊維などが豊富に含まれています。今日はたけのこはんでいただきます。					米		778kcal	
	たけの子ご飯の具		とり肉 あぶらあげ	にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ	さとう	サラダあぶら	しょう油 みりん		
	さわらの西京焼き		さわら みそ					塩		
	うすくず汁		かまぼこ とうふ かつおぶし	にんじん ほうれん草	えのきたけ しめじ ねぎ	でんぷん		塩 しょう油		
	牛乳			牛にゅう						
28 木	ドックパン	給食で定番のポークビーンズは、アメリカ生まれの料理です。豚肉と大豆、野菜をトマト味で煮込んで作ります。					パン		866kcal	
	ツナサンドの具		まぐろツナ	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	ブラックペッパー		
	花野菜サラダ				フロッコリー アスパラガス	カリフラワー とうもろこし		和風ドレッシング		
	ポークビーンズ		ぶた肉 だいす	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	デミグラスソース 洋風だし 塩 こしょう ワインケチャップ		
	牛乳			牛にゅう						
㊥セノビーゼリー		にゅうせいひん	レモン	さとう						

★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、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 岩崎】