



学校給食献立予定表(その1)



令和4年 5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とになる食品			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)		
2月	ミルクパン			牛にゅう				パン		
	煮こみうどん	緑茶をすりつぶした抹茶を天ぷらの衣に混ぜあわせて作った、ちくわの新緑あげです。飲むだけでなく、食べることもできるお茶を楽しまししょう。	とり肉 あぶらあげ かつおぶし		にんじん	しいたけ ねぎ		うどん		しょう油 みりん 塩
	ちくわの新緑あげ		ちくわ			まっちゃ		小麦こ てんぷん	サラダあぶら	
	ほうれ草のごまドレッシングあえ				ほうれんそう	もやし とうもろこし			ごま サラダあぶら	しょう油 酢 塩 こしょう
	牛乳			牛にゅう						
	子どもの日ゼリー		とうにゅう			りんごかじゅう レモンかじゅう		さとう	サラダあぶら	
6月	ごはん							米		
	ガバオライスのぐ	ガバオライスは、タイの定番料理で鶏肉のバジル炒めごはんです。給食では、ごはんの上に具をのせていただきます。	とり肉 大豆		にんじん バジル ピーマン	にんにく たまねぎ		さとう	ごまあぶら	みりん しょう油 ナンプラー オイスターソース こしょう
	ワンタンスープ		ぶた肉		にんじん	もやし ねぎ		ワンタン(小麦)	サラダあぶら	中華だし 塩 こしょう しょう油
	フルーツとアセロラジュレ					アセロラ みかん パイナップル りんごかじゅう		さとう		
	牛乳			牛にゅう						
9月	はちみつパン							パン はちみつ		
	やきそば	今日のサラダには、ヤングコーンが入っています。とうもろこしが収穫される前の5月から7月頃に収穫される野菜です。	ぶた肉		にんじん	きゃべつ		やきそばめん	サラダあぶら	焼きそばソース 中華だし ウスターソース こしょう
	揚げ餃子		ぶた肉 とり肉 だいず		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが		小麦こ てんぷん さとう	サラダあぶら	しょう油 塩
	もやしとヤングコーンのサラダ				にんじん	もやし ヤングコーン きゅうり				和風ドレッシング
	牛乳			牛にゅう						
10月	ごはん							米		
	ドライカレー	ドライカレーは、水分の少ないカレーです。ひき肉や細かく切った野菜で作ります。ごはんの上のせていただきます。	ぶた肉 だいず		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ブルーン		さとう	サラダあぶら	カレー粉 ウスターソース カレールウ 塩
	ヘルシーサラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり		こんにゃく		青じそドレッシング
	フルーツのヨーグルトあえ					みかん パイナップル ぶどうかじゅう		さとう		
	牛乳			牛にゅう						
11月	ごはん							米		
	そぼろ丼の具	姫きゅうりは、通常のきゅうりの半分くらい長さ特徴です。皮が軟らかく甘みが強いきゅうりです。栃木市産の姫きゅうりをいただきます。	ぶた肉			にんにく しょうが ねぎ たまねぎ		はるさめ	サラダあぶら	豆板醤 酒 しょう油
	姫きゅうりとだいこんの塩昆布漬け			こんぶ	にんじん	ひめきゅうり だいこん				塩 しょう油
	チンゲンサイと卵のスープ		たまご ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ		ごまあぶら		中華だし 塩 こしょう
	牛乳			牛にゅう						
12月	背割りコッペパン							パン		
	フルーツクリームサンドの具			牛にゅう		みかん パイナップル もも いちご		さとう	クリーム	
	ボークビーンズ	給食で定番のボークビーンズは、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。	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも さとう	サラダあぶら	赤ワイン 洋風だし ケチャップ ドミグラスソース 塩 こしょう
	きゃべつとコーンのソテー				にんじん	きゃべつ とうもろこし			サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう
	牛乳			牛にゅう						
13日	中学校は、春季地区体育大会のため給食はありません。									
16月	背割りコッペパン							パン		
	ミートサンドの具	パンに使われている小麦粉は県産を使用しています。今日は、パンにミートサンドの具をしょうゆにはさんで食べましよう。	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ		パンこ さとう	サラダあぶら	ケチャップ 塩 こしょう 洋からし
	もやしのカレースープ		ベーコン		にんじん	もやし きゃべつ たまねぎ		じゃがいも		洋風だし カレー粉 塩 こしょう
	フルーツのみかんゼリーあえ					みかん パイナップル		さとう		
	牛乳			牛にゅう						
17月	ごはん							ごはん		
	かつおの揚げ煮	加工するとかつおぶしになる魚。かつおには、うま味成分がたっぷり含まれています。今日はかつおを油で揚げてたれでからめます。	かつお					でんぷん さとう	サラダあぶら	しょう油 みりん
	きゃべつとこまつなのレモンあえ				こまつな	きゃべつ とうもろこし レモン				酢 しょう油
	根菜のごま汁		とり肉 みそ	にぼし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		じゃがいも	サラダあぶら ごま	みりん
	牛乳			牛にゅう						
18月	ごはん							米		
	鶏肉の四川風焼き	みなさんが、給食で食べているご飯は、栃木市産のコシヒカリだということを、JAしもつけの協力を得て、地場産野菜を使った給食を提供しています。地元のをしっかり味わいましょう。	とり肉			ねぎ しょうが にんにく		さとう	ごま	しょう油 ラー油
	春雨ときゃべつのサラダ				にんじん	きゃべつ もやし		はるさめ さとう	ごまあぶら	酢 しょう油
	わかめスープ		とうふ	わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ			ごまあぶら	中華だし 塩 こしょう しょう油
	牛乳			牛にゅう						
	㊦フルーツ杏仁風プリン		豆乳			ももピューレ あんず果汁		さとう てんぷん		