



学校給食献立予定表(その2)



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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			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			
			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・小魚 海そう	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・種実					
19 木	いちご米粉パン	今日の米粉パンには、とちおとめいちごのピューレが練りこまれています。また、スパゲティに入っているトマトは栃木市産です。トマトの赤い色はリコピンの色です。リコピンには、生活習慣病予防効果があります。しっかりととりましょう。			いちご		米粉パン			839kcal 35.3g 31.8g 3.0g
	トマトとツナのスパゲティ		まぐろツナ	トマトパセリ	にんにく たまねぎ		スパゲティ さとう	サラダあぶら	白ワイン ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし	
	スコッチエッグ		たまご とり肉 ぶた肉		たまねぎ		パンこ さとう	サラダあぶら	塩 こしょう	
	きゃべつとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	きゃべつ とうもろこし		こんにゃく		イタリアンドレッシング	
	牛乳			牛にゅう						
20 金	ごはん	もやしは、低カロリーで健康に役立つ様々な栄養素を含んだ食品です。種から芽がでて、もやしになる段階で新たな栄養素を生み出していく野菜です。					米			907kcal 30.1g 31.5g 2.1g
	マーボー豆腐		ぶた肉 とうふ みそ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ	ねぎ	でんぷん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	豆板醤 中華だし しょう油 ケチャップ	
	春巻き		ぶた肉	にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ		はるさめ でんぷん 小麦こ 米こ	サラダあぶら ショートニング	しょう油 発酵調味料 香辛料	
	もやしとほうれん草の中華あえ			ほうれん草	もやし とうもろこし			ごま	中華ドレッシング	
	牛乳			牛にゅう						
23 月	黒糖パン	海藻というわかめや昆布、のり、ひじきなど普段よく食べているものが多くあります。成長期のみなさんに大切な栄養がたくさん入っていますよ。					パン こくとう			837kcal 32.4g 28.8g 3.5g
	ブレーンオムレツ		たまご				でんぷん	サラダあぶら		
	海藻サラダ			こんぶ わかめ とさかのり のり	にんじん	だいこん きゅうり		ごま	青じそドレッシング	
	鶏肉と野菜のクリーム煮		とり肉	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム		じゃがいも 小麦こ マカロニ	サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう ホワイトルウ	
	牛乳			牛にゅう						
24 火	ごはん	今日はほきという名前の魚をフライにしたものです。ほきは、体の長さが120cmくらいで、ニュージーランドなどの海でとれます。					米			802kcal 30.2g 19.7g 2.5g
	ほきのフライ 小袋ソース		ほき				小麦こ パンこ でんぷん	サラダあぶら	塩 中濃ソース	
	大豆の磯煮		とり肉 だいす	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	サラダあぶら	みりん しょう油	
	じゃがいもときゃべつのみそ汁		あぶらあげ みそ	にぼし	にんじん	きゃべつ		じゃがいも		
	牛乳			牛にゅう						
25 水	ごはん	豚肉には、体の疲れをとってくれる栄養が含まれます。運動に勉強に頑張っているみなさんにとって大切です。しっかりと食べてくださいね。					米			781kcal 35.2g 19.7g 2.8g
	豚肉のスタミナ炒め		ぶた肉	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ		でんぷん さとう	サラダあぶら ごま	しょう油 みりん	
	きゃべつと浅漬け			にんじん	きゃべつ きゅうり				塩	
	卵入りとうもろこしスープ		たまご	ほうれん草	とうもろこし しょうが ねぎ		でんぷん	サラダあぶら	洋風だし 塩 しょう油	
	牛乳			牛にゅう						
④小魚		いわし				さとう	ごま	塩		
26 木	ミルクパン	あさり、かつお節や昆布と同じように強い旨味成分をだす働きがあります。また、鉄分が豊富で、貧血予防にもよい食品です。今日は、スープでいただきます。					パン			834kcal 40.0g 33.2g 4.0g
	チキンの竜田揚げ		とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	サラダあぶら	酒 みりん しょう油 こしょう	
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー				イタリアンドレッシング	
	あさりと野菜のスープ		あさり パーコン	にんじん	たまねぎ きゃべつ セロリ とうもろこし			サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう しょう油	
	牛乳			牛にゅう						
④チーズ		チーズ								
27 金	ごはん	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			813kcal 21.2g 16.6g 2.3g
	ボークカレー		ぶた肉	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ のりこ		じゃがいも	サラダあぶら	赤ワイン カレー粉 ケチャップ ワスターソース カレール こしょう	
	きゃべつと小松菜のソテー			こまつな	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	
	レモンのジュレポンチ				みかん パイナップル レモン		さとう			
	牛乳			牛にゅう						
30 月	ココア揚げパン	給食で大人気のココアあげパンは、2種類のココアをブレンドして給食室で1つ1つ手作りしています。		乳製品			パン さとう	サラダあぶら ココア		867kcal 30.0g 365.0g 3.0g
	小松菜とじゃこ炒め			ちりめんじゃこ	こまつな	とうもろこし		サラダあぶら ごま	しょうゆ	
	手作り肉団子スープ		とり肉 だいす	にんじん ほうれん草	ねぎ しょうが しいたけ	きゃべつ	はるさめ パンこ		しょう油 酒 洋風だし こしょう	
	牛乳			牛にゅう						
	ヨーグルト			ヨーグルト		ぶどう	さとう			
31 火	ごはん	魚には、体に良い栄養がたくさん含まれています。1日1回は魚料理を食べられるといいですね。					米			866kcal 36.3g 22.8g 3.0g
	さばの塩焼き		さば							
	ひじきの炒め煮		さつまあげ あぶらあげ	ひじき	にんじん		しらたき さとう	サラダあぶら	酒 しょう油	
	豚汁		ぶた肉 とうふ みそ	にぼし	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも	サラダあぶら		
	牛乳			牛にゅう						
④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。
◆ウイナー・パーコン類は、乳・卵不使用です。 ◆使用しているマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。
※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆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】