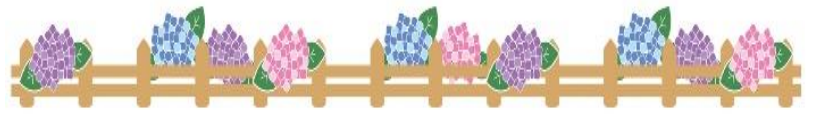


学校給食献立予定表(その1)

令和4年 6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					
			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							
1 水	ごはん	今日のみそ汁の具は、生あげです。生あげは、水きりした豆腐を油で揚げて作ります。					米			785kcal		
	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		
	だいこんと海草のサラダ				わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん	だいこん				青じそドレッシング	30.6g
	生あげと小松菜のみそ汁		なまあげ みそ	にぼし	こまつな	たまねぎ						24.2g
2 木	牛乳										2.7g	
	バーガーパン スライスチーズ	あさはり、かつお節や昆布と同じように強いうま味成分をだす働きがあります。今日はあさりのクラムチャウダーをいただきます。						パン				
	トマトソースハンバーグ		とりにく ぶた肉		トマトペースト	にんにく たまねぎ	しょうが マッシュルーム	でんぷん さとう	サラダあぶら	ケチャップ ウスターソース しょう油	845kcal	
	きゃべつときゅうりのサラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり					イタリアンドレッシング	35.0g
クラムチャウダー	ベーコン あさり		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	ホワイトルウ 洋風だし 塩 こしょう	32.3g		
3 金	牛乳										4.3g	
	ごはん	きびなごは、丸ごと骨まで食べられる魚です。じゃがいもを粒状にした衣がついていて食べやすくなっています。					米					
	きびなごのフライ		きびなご			しょうが	さとう じゃがいも でんぷん 米粉	サラダあぶら	塩 発酵調味料	835kcal		
	大豆の磯煮		だいず さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	サラダあぶら	しょう油		32.9g	
とん汁	ぶた肉 とうふ みそ		にぼし	にんじん	だいこん ねぎ		こんにゃく じゃがいも	サラダあぶら		22.8g		
6 月	牛乳											
	バーガーパン	今日のパンには、スライスが入っています。ハムカツにお好みでソースをかけ、パンに挟んでいただきます。						パン				
	ハムカツ 小袋ソース		とりにく ぶた肉				パンこ さとう	サラダあぶら	塩 香辛料 中濃ソース	808kcal		
	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	31.2g		
フルーツのぶどうゼリーあえ					ぶどう みかん パイナップル	さとう				21.3g		
7 火	牛乳										4.0g	
	ごはん	私達は、米や肉、魚、野菜などの命をいただいで生きています。感謝の気持ちをもって、食事の前には「いただきます」のあいさつをします。心をこめていきたいですね。					米					
	鶏肉のごまだれ焼き		とりにく				さとう	ごま	しょう油 酒 みりん	800kcal		
	切干だいこんの煮物		さつまあげ あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ		さとう	サラダあぶら	しょう油 酒	34.9g		
いなか汁	とうふ みそ		にぼし	にんじん	ごぼう かんぴょう しめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら		19.0g			
8 水	牛乳										2.9g	
	ごはん	さばには、血管をそうじてきれいにしたり、頭の働きをよくしたりする脂が多く含まれています。今日は県産みそで煮込んださばのみそ煮をいただきます。					米					
	さばのみそ煮		さば みそ				さとう 米こ		みりん		791kcal	
	五目きんぴら		ぶた肉 さつまあげ	にんじん	ごぼう		こんにゃく さとう	サラダあぶら	しょう油 酒 みりん	32.7g		
かんぴょうの卵とじ	たまご かつおぶし		にら	かんぴょう				塩 しょう油		21.3g		
9 木	牛乳										2.1g	
	米粉パン	今日のスパゲティに使われているトマトは、JAしもつけより、無償でいただきました。トマトには、脳を活性化し、集中力を高める働きがあります。					米こ パン					
	ベーコンとトマトのスパゲティ		ベーコン	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	洋風だし ワイン こしょう 塩 ケチャップ ローレル	851kcal		
	ヘルシーサラダ			にんじん	きゃべつ とうもろこし		こんにゃく		和風ドレッシング		36.2g	
牛乳										30.0g		
10 金	チーズ										3.9g	
	ターメリックライス	ターメリックとは、「うこん」のことです。カレーの原料としても使われています。肝臓の機能改善や美容や健康によいとされています。キーマカレーを付けていただきます。					米		ターメリック			
	キーマカレー		ぶた肉 牛肉	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ フルーンピュレ			サラダあぶら	カレールウ ケチャップ	912kcal		
	角切り野菜スープ		ウインナー	にんじん	きゃべつ		じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう	23.9g		
フルーツポンチ					アセロラ みかん もも パイナップル りんごかじゅう	さとう				22.1g		
13 月	牛乳										3.1g	
	背割りコッペパン	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					
	ツナサンドの具		まぐろツナ	パセリ	たまねぎ			マヨネーズ	こしょう		889kcal	
	ほうれん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	酢 塩		36.2g	
ポークビーンズ	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	36.2g			
14 火	牛乳										3.5g	
	ごはん	今日のみそ汁に入っているきゃべつは、栃木農業高校で作られたものです。きゃべつは胃腸をしょうぶにしてくれるビタミンUが含まれています。別名「キャベジン」とも言われています。					米					
	麦納豆		なつとう				むぎ		タレ からし		823kcal	
	肉じゃが		ぶた肉	にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう しらたき	サラダあぶら	しょう油 みりん		31.3g	
きゃべつとにらのみそ汁	みそ		にぼし	にら	きゃべつ たまねぎ					19.7g		
15 水	牛乳										2.6g	
	ごはん	今日は、栃木県民の日です。栃木県民になじみの深いモロを使ったフライや特産品のかんぴょう、いちごを使った給食をいただきます。					米					
	モロのフライ 小袋ソース		もろ だいずこ				小麦こ パンこ	サラダあぶら	中濃ソース		793kcal	
	きゅうりとだいこんの即席漬け					きゅうり だいこん しょうが			塩		36.1g	
卵入りかみなり汁	たまご とうふ とり肉 かつおぶし		のり	にんじん	かんぴょう しいたけ ねぎ			サラダあぶら	しょう油	17.9g		
県民の日デザート	牛乳										2.2g	
	とうにゅう だいずこ				いちご	さとう	サラダあぶら					