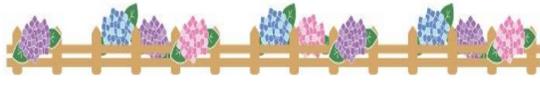




学校給食献立予定表(その2)



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			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)	
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	塩分(g)					
16 木	ミルクツイストパン			牛にゅう				パン			
	ナポリタンスパゲティ	今日のスパゲティに入っている玉ねぎは、JAしもつけより届いた栃木市産のものです。玉ねぎは、料理によく使いますが、加熱すると甘みがでて、料理をさらに美味しくしてくれる食材です。	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダあぶら	ケチャップ 塩 こしょう	829kcal	
	お豆のサラダ		枝豆		こまつな にんじん	だいこん きゃべつ		ごまあぶら	和風ドレッシング	31.8g	
	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 唐辛料	27.8g	
	牛乳			牛にゅう						2.8g	
17 金	ごはん							米			
	豚肉のしょうが炒め	今日は、とち介ランチです。ぶた肉の生姜炒めには、岩下の新生姜を使っています。いかがですか。生姜には肉をやわらかくする働きがあります。	ぶた肉		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ		サラダあぶら	みりん しょう油	893kcal	
	ナムル				ほうれん草	もやし とうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょう油 酢	34.9g	
	トマトと卵のスープ		たまご ベーコン		トマト	たまねぎ	でんぷん		洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	27.3g	
	ヨーグルト									2.7g	
	牛乳			牛にゅう							
20 月	黒糖パン							パン こくとう			
	ジャージャーめん	パイナップルは、ブラジルが原産とされ、コロンプスが発見し広まったといわれています。フィリピンなどの暖かい地域で栽培され、日本では主に沖縄県で栽培されています。	ぶた肉 みそ だいす			にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	ちゅうかめん でんぷん さとう	ごまあぶら さらだあぶら	酒 豆板醤 中華だし しょう油	809kcal	
	にらともやしの中華あえ				にら にんじん	もやし			中華ドレッシング	29.3g	
	パイナップル					パイナップル				24.1g	
	牛乳			牛にゅう						3.4g	
21 火	ごはん							米			
	チキンカレー	カレーは、たくさんの香辛料を使って味付けするインド料理の料理方法で作った料理のことをいいます。日本には明治時代に伝わったそうです。	とり肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも	サラダあぶら	白ワイン こしょう カレールウ 粉チキチキ ウスターソース カレー粉	846kcal	
	きゃべつともやしのソテー		ベーコン		ピーマン	きゃべつ もやし		サラダあぶら	中華だし 塩 こしょう	23.1g	
	牛乳									20.3g	
	セノビーゼリー			牛にゅう		レモン	さとう			2.8g	
22 水	ごはん							米			
	天ぷら(いか、かぼちゃ) 天丼のたれ	いかには、疲れをとってくれる栄養が含まれています。今日は、ごはんの上にかかるとたれをかけて天丼いただきます。	いか		かぼちゃ			小麦こ でんぷん	サラダあぶら	しょう油 みりん 塩 パーキングパウダー	871kcal
	おひたし				こまつな	きゃべつ もやし		ごま	しょう油	28.1g	
	野菜と豆腐のみそ汁		とうふ みそ	わかめ にぼし	にんじん	だいこん たまねぎ				28.2g	
	牛乳			牛にゅう						3.2g	
23 木	ココア揚げパン			牛にゅう				パン さとう	サラダあぶら ココア		
	トマトシチュー	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。	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	でんぷん じゃがいも	サラダあぶら	白ワイン こしょう ビーフシチュールウ	823kcal	
	かんぴょう入り野菜サラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり かんぴょう			和風ドレッシング	26.8g	
	牛乳									32.7g	
				牛にゅう						3.7g	
24 金	ごはん							米			
	豚肉のおろポンチー	豚肉には成長するために必要なたんぱく質と疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に入っています。夏に向かって、しっかりとりたい食品です。	ぶた肉	チーズ		しょうが だいこん		サラダあぶら	酒 ポン酢	791kcal	
	磯香あえ				のり	こまつな	きゃべつ もやし		しょう油 みりん	37.3g	
	卵とえのきのスープ		たまご とうふ ベーコン		ほうれん草	えのきたけ	でんぷん		酒 しょう油 洋風だし 塩 こしょう	22.7g	
	牛乳			牛にゅう						1.9g	
27 月	アップルパン							パン さとう			
	ちゃんぽんメン	ちゃんぽんの意味は「さまざまなものを混ぜること」です。料理自体は長崎が発祥ですが、現在では全国各地に広がりました。	ぶた肉 かまぼこ いか		にんじん チンゲンサイ	きくらげ きゃべつ もやし	ちゅうかめん		ちゃんぽんスープ ホークスープ こしょう	820kcal	
	揚げしゅうまい		とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく	小麦こ でんぷん さとう	サラダあぶら	ほたて貝エキス 塩 しょう油	32.7g	
	小松菜の中華あえ				こまつな	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょう油 酢	29.5g	
	牛乳			牛にゅう						3.1g	
28 火	ごはん							米			
	生揚げのマーボー炒め	豆腐で作ることの多いマーボー豆腐ですが、今日は、豆腐を油で揚げて作る生揚げを使っています。生揚げは、豆腐よりも栄養が豊富です。	生あげ ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ だけのこ	でんぷん さとう	サラダあぶら	しょう油 豆板醤	893kcal	
	卵ととうもろこしのスープ		たまご		こまつな	しょうが ねぎ とうもろこし	でんぷん	サラダあぶら	しょう油 中華だし 塩	31.9g	
	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			26.5g	
	牛乳			牛にゅう						2.8g	
29 水	ごはん							米			
	ハヤシライス	オムレツに使われている卵は、完全栄養食品といわれるほど、栄養豊富な食べ物です。しかも、短時間で料理がとくれ、朝ごはんにも最適です。	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	サラダあぶら	ハヤシルウ こしょう 洋風だし	830kcal	
	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	25.5g	
	ゆで野菜サラダ					きゃべつ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	26.3g	
	牛乳			牛にゅう						3.0g	
30 木	バーガーパン							パン			
	チキン竜田サンド	シークワサーゼリーは沖縄県産のシークワサーの果汁を使用しています。今年は沖縄返還50年です。沖縄のことをもっと知りましょう。	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	サラダあぶら	しょう油 酒 みりん こしょう	819kcal	
	ゆできゃべつ添え ノンエッグタルタルソース				にんじん	きゃべつ			ノンエッグタルタルソース	30.7g	
	ジャーマンスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう	30.6g	
	シークワサーゼリー					シークワサー	さとう			3.0g	
	牛乳			牛にゅう							

★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。

◆ウィンナー・ベーコン類は、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】