



学校給食献立予定表(その1)



令和4年 7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)
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)			
金	ご飯					米				
	赤魚の照り焼き	切干大根は、大根を細切りにした後、乾燥させて作ります。生の大根よりも甘みと香が増します。	あかうお			さとう でんぷん	しょう油	789kcal		
	切り干し大根の煮物	骨や歯を作るものになるカルシウムや、食物せんいがたくさん入っています。	あぶらあげ さつまあげ	にんじん	きりほしだいこん しいたけ	さとう	サラダあぶら	しょう油 酒	33.9g	
	じゃがいもたまねぎのみそ汁		みそ とうふ	にぼし	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも		18.7g		
	牛乳			牛にゅう				2.4g		
月	ミルクパン			牛にゅう		パン さとう				
	冷やしうどん めんつゆ	毎日、給食に出ている牛乳には、カルシウムが豊富です。小・中学生の時期にカルシウムをしっかりとり骨密度を高めることは大切です。給食のない夏休み中も積極的にとってくださいね。		にんじん	きゅうり	うどん	めんつゆ	855kcal		
	野菜のかき揚げ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦こ	サラダあぶら	塩 パーキングパウダー	27.7g	
	豚肉ともやし炒め		ぶた肉	にんじん こまつな	もやし		サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう	26.5g	
	牛乳			牛にゅう				3.7g		
火	ご飯					米				
	豚肉となすのみそ炒め	今日の豚肉は、栃木農業高校の生徒が育てた豚のお肉です。栃木市産のなすとみそで味付けをしました。豚肉には夏バテに効くビタミンB1が豊富です。しっかり食べましょう。	ぶた肉 みそ	ピーマン にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぷん	サラダあぶら こま	酒 豆板醤 しょう油	822kcal	
	冷ややっこ		とうふ					しょう油たれ	35.1g	
	冬瓜のスープ		とり肉	にんじん チンゲンサイ	とうがん ねぎ しょうが	でんぷん		中華だし 酒 塩 しょう油	19.7g	
	牛乳			牛にゅう				3.3g		
㊤ヨーグルト			ヨーグルト							
水	ご飯					米				
	さばのみぞれ煮		さば		だいこん	さとう でんぷん		しょう油 酢 こんぶだし 発酵調味料	840kcal	
	きゅうりの中華づけ	夏野菜の代表きゅうりを使った中華づけはいかがですか？きゅうりには水分が多く、体を冷やしてくれる働きがあります。		にんじん	きゅうり しょうが		ごまあぶら こま ラーゆ	しょう油 酢 塩	36.0g	
	卵入りかみなり汁 きざみのり		とり肉 たまご とうふ 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 塩	29.6g	
	牛乳			牛にゅう				1.8g		
木	ドッグパンスライス					パン				
	ミートサンドの具	今日のミートサンドの具は、ぶた肉と細かく切った大豆を使ってトマト味に仕上げます。大豆を使うことで植物性の食品を多くとることができます。パンにサンドしていただきます。	ぶた肉 だいす	にんじん トマト	たまねぎ	パンこ さとう	サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン	809kcal	
	星コロッケ 小袋ソース		とり肉 ぶた肉		たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん コーンフラワー さとう	サラダあぶら	塩 香辛料 中濃ソース	27.5g	
	春雨スープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	はるさめ	サラダあぶら	中華だし 塩 しょう油 こしょう	26.4g	
	牛乳			牛にゅう				4.0g		
セタゼリー			かんてん		ぶどうかじゅう みかんかじゅう しモンかじゅう	さとう	あぶら	香料		
金	ご飯					米				
	ハンバーグデミグラスソース	今日のスープに入っているトマトは、栃木市産です。トマトは冷たくして食べるのもおいしいですが、加熱すると美容と健康の元のリコピンを吸収しやすくなります。	とり肉 ぶた肉	生クリーム	パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが	でんぷん さとう	サラダあぶら	塩 こしょう 赤ワイン ドミグラスソース 香辛料	863kcal
	野菜ソテー		フランクフルト	ピーマン にんじん	きゃべつ たまねぎ		サラダあぶら	塩 こしょう 洋風だし	32.3g	
	卵とトマトのスープ		たまご	トマト みすな	とうもろこし	でんぷん		洋風だし しょうゆ 塩 こしょう	25.6g	
	牛乳			牛にゅう				3.1g		
㊤小魚			いわし		さとう	こま	塩			
月	ドッグパンスライス					パン				
	ほきフライ 小袋ソース	チーズ100gを作るのに、1リットルの牛乳が使われます。牛乳の約10倍の栄養が詰まっていることになりました。チーズを食べて、カルシウムをしっかりとりましょう。	ほき			小麦こ パンこ でんぷん	サラダあぶら	塩 中濃ソース	807kcal	
	海草サラダ			わかめ こんぶ とさかのり ぶりのり		きゅうり だいこん		青じそドレッシング	30.3g	
	あさりいりミネストローネスープ		ベーコン あさり 白いんげんまめ	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ	サラダあぶら	洋風だし ケチャップ 塩	33.1g	
	牛乳			牛にゅう				4.7g		
チーズ			チーズ							

★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が、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。

◆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】