学校給食献立予定表(その1)

令和４年　10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
			主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		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）
	背わりドッグパン	アセロラは、ビタミンCの王様と呼ばれています。レモンの１７倍もビタミンCが含まれていることには驚きますね。					パン			
3	やきそば		ぶた肉	あおのり	にんじん	きゃべつ　たまねぎ	ちゅうかめん	サラダあぶら	焼きそばソース ウスターソース　こしょう	888kcal
	揚げぎょうざ		とり肉　ぶた肉　だいすこ		にら	きゃべつ　たまねぎ しょうが	さとう　小麦こ でんぷん	サラダあぶら	しょう油　塩　香辛料	29.3g
月	こんにゃくサラダ				ブロッコリー	カリフラワー　とうもろこし	こんにゃく		わふうドレッシング	28.0g
	牛乳			牛にゅう						3.7g
	アセロラゼリー					アセロラ	さとう　でんぷん		香料	
	ごはん	冬瓜って、どうして冬の瓜と漢字で書くのか知っていますか。冬まで貯蔵しておくことができるからです。					米			
4	豚キムチ丼の具		ぶた肉		にんじん にら	にんにく　たまねぎ　きゃべつ はくさい		ごま油	キムチ　しょう油　塩 こしょう	777kcal
	冬瓜と鳥肉のスープ		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		酒　中華だし　塩 しょう油	30.2g
火	杏仁フルーツ		とうにゅう			みかん　パイナップル	さとう　でんぷん	サラダあぶら	香料	16.0g
	牛乳			牛にゅう						2.6g
	ごはん	今日の給食には、秋に美味しい食べ物をたくさん集めてみました。今日の給食の中で秋の食べ物は何かわかりますか？さつまいも、しいたけ、ごぼう、さんまです。					米			
	さつまいもごはんの具		あぶらあげ　とり肉		にんじん	ごぼう　かんぴょう　しいたけ えだまめ	さつまいも　さとう しらたき	サラダあぶら	しょう油　酒	830kcal
5	さんまの梅煮		さんま			うめ	さとう　でんぷん		しょう油　みりん　塩	29.7g
水	豆腐のすまし汁		とうふ　かつおぶし	わかめ	こまつな	しめじ			しょう油　塩	24.0g
	牛乳			牛にゅう						2.3g
	バーガーパン	大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB、カルシウム、鉄などの栄養が含まれています。畑の肉というほど栄養満点の食品です。					パン			
6	ハンバーグケチャップソースかけ		とり肉　ぶた肉		トマト	にんにく　しょうが たまねぎ	でんぷん　さとう		ケチャップ　ウスターソース 赤ワイン　香辛料　塩 酵母エキス	868kcal
	野菜サラダ				ブロッコリー	きゃべつ　きゅうり			わふうドレッシング	36.6g
木	大豆のシチュー		とり肉　だいず	牛にゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	サラダあぶら	洋風だし　塩　こしょう ホワイトルゥ	29.9g
	牛乳			牛にゅう						3.5g
	ごはん	【国体・障スポ応援メニュー】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。しっかりとりたい食品です。					米			
7	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉			しょうが　たまねぎ	さとう	サラダあぶら	しょう油　酒	809kcal
	かんぴょう入りサラダ					かんぴょう　きゃべつ　きゅうり とうもろこし			わふうドレッシング	35.4g
金	具だくさんみそ汁		とり肉　みそ　あぶらあげ	煮干し	にんじん	ねぎ	じゃがいも			21.3g
	牛乳			牛にゅう						2.2g
	ごはん	ガパオライスは、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。					米			
11	ガパオライスの具		とり肉		赤ピーマン ピーマン ﾊﾞｼﾞﾙ にんじん	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	839kcal
	角切り野菜スープ		ベーコン		にんじん	とうもろこし　きゃべつ	じゃがいも	サラダあぶら	塩　洋風だし　こしょう	27.2g
火	アセロラジュレポンチ					アセロラ果汁　リンゴ果汁 パイナップル　みかん	さとう　でんぷん		香料	20.3g
	牛乳			牛にゅう						2.4g
	ごはん	海草というとわかめや昆布、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。					米			
12	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　ねぎ たまねぎ　たけのこ　しいたけ	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 酒　こしょう	860kcal
	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　さとう	サラダあぶら	しょう油　発酵調味料 香辛料	27.4g
水	海草サラダ			わかめ ふのり とさかのり		だいこん　きゅうり		ごま	青じそドレッシング	26.9g
	牛乳			牛にゅう						2.7g
	メープルミルクトースト	メープルは、カエデの樹からとれ、ミネラルが豊富です。今日は、メイプルシロップを食パンに塗って焼きました。					パン　メープル			
13	手作り肉団子スープ		とり肉　だいず		にんじん ほうれんそう	ねぎ　しょうが	パン粉　はるさめ		しょうゆ　中華だし　塩 こしょう	801kcal
	ジャーマンポテトサラダ		ベーコン		パセリ	たまねぎ　にんにく	さとう　じゃがいも	サラダあぶら	塩　酢　こしょう	27.2g
木	牛乳			牛にゅう						25.5g
										3.1g
	ごはん	今日の鮭には、おろしたにんじんとマヨネーズで作ったソースをのせて焼いたもみじ焼きです。給食から秋を感じてもらえるといいのですが･･･					米			
14	鮭の紅葉焼き		さけ		にんじん			マヨネーズ	塩　こしょう	835kcal
	豚肉とだいこんの煮物		ぶた肉		にんじん	しょうが　だいこん　ねぎ	こんにゃく　さとう	サラダあぶら	酒　塩	38.1g
金	里芋のみそ汁		あぶらあげ　みそ	にぼし	ほうれんそう		さといも			24.0g
	牛乳			牛にゅう						2.7g
	コッペパン　とちおとめいちごジャム	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜて発酵させることで作られます。乳酸菌にはおなかの調子を整えてくれる働きがあります。				いちご	パン　さとう			
17	トマトとツナのスパゲッティ		まぐろツナ		トマト　パセリ	にんにく　たまねぎ	スパゲッティ　さとう	サラダあぶら	ケチャップ　洋風だし 塩　こしょう　白ワイン	782kcal
	シーザーサラダ				にんじん	きゃべつ　きゅうり	クルトン		コーンクリーミードレッシング	28.7g
月	ヨーグルト			ヨーグルト						19.9g
	牛乳			牛にゅう						2.9g