学校給食献立予定表(その2)

令和４年　11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 主に体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 ビタミンA 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物 ※・パン・めん・いも・さとう	6群 脂質 油脂・種実	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）
16 水	ごはん	今日は、栃木市産の豚肉のロースの部分を使って、とんかつを手作りしました。サクサクにおいしくできているでしょうか。					米			
	手作りとんかつ　小袋ソース		ぶた肉				こむぎこ　パンこ	サラダあぶら	ソース　塩　こしょう	897kcal
	ごぼうサラダ					ごぼう　れんこん　きゅうり とうもろこし	さとう	マヨネーズ	酢　しょうゆ	33.3g
	かきたま汁		たまご　かつおぶし		にんじん ほうれんそう	しいたけ　はくさい	でんぷん		塩　しょうゆ	29.6g
	牛乳			牛にゅう						2.2g
17 木	ミルクパン	まめまめ大学は、大学芋に、揚げた大豆を加えました。大豆はたくさん食べてほしい食品なので、食べやすく工夫した料理です。		牛にゅう			パン			
	まめまめ大学		だいず				さつまいも　さとう こむぎこ	くろごま サラダあぶら	しょう油　酢	873kcal
	手作り肉団子スープ		とり肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ　しょうが	パンこ　はるさめ		しょうゆ　中華だし　塩 こしょう	36.6g
	和風サラダ			わかめ		だいこん　きゅうり	さとう		青じそドレッシング	26.0g
	牛乳			牛にゅう						3.8g
18 金	ごはん	里いもは、子いもがたくさんとれることから、おめでたい食べ物として日本の行事食に使われています。今日は、栃木市産の里いもと大根を味噌で煮こみました。					米			
	市産麦納豆		なっとう				麦		からし　たれ	843kcal
	里芋の肉みそ煮		ぶた肉　みそ		にんじん	だいこん	さといも　こんにゃく さとう	サラダあぶら	しょう油	32.5g
	きのこ汁		とうふ　あぶらあげ かつおぶし		にんじん ほうれんそう	ごぼう　しいたけ　えのきたけ しめじ			しょう油　塩	20.7g
	牛乳			牛にゅう						2.7g
	みかん					みかん				
21 月	背割りコッペパン	焼きそばは、給食の人気メニューのひとつです。給食では、豚肉とたっぷりの野菜を炒め、蒸した中華麺とあわせて、ソースで味付けをします。					パン			
	焼きそば		ぶた肉	青のり	にんじん	たまねぎ　きゃべつ	ちゅうかめん	サラダあぶら	焼きそばソース　こしょう ウスターソース	785kcal
	チーズ入りスペイン風オムレツ		たまご　ベーコン	チーズ 牛にゅう		たまねぎ	じゃがいも　さとう でんぷん	サラダあぶら	酢　酵母エキス	30.0g
	野菜のごまじょうゆあえ				ほうれんそう	もやし　とうもろこし		ごま　ごま油	しょうゆ	26.3g
	牛乳			牛にゅう						3.8g
22 火	栗ごはん	ホッケは、日本でとれる９割が北海道です。干物にされることが多いのですが、北海道では、フライや煮魚にもするそうです。					米　くり			
	ホッケの文化干焼き		ホッケ						塩	783kcal
	きんぴら		さつま揚げ		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	32.2g
	たまねぎとじゃがいものみそ汁		とうふ　油揚げ みそ	にぼし　わかめ		たまねぎ	じゃがいも			18.5g
	牛乳			牛にゅう						3.1g
24 木	きなこトースト	きなこは、大豆を炒ってひいたものです。今日は、マーガリンと混ぜ合わせて、食パンにぬり焼きました。たんぱく質、鉄分、食物繊維がたっぷりとれます。	きなこ				パン　グラニュー糖	ソーヤマーガリン		
	トマトとツナのスパゲティ		まぐろツナ		トマト　パセリ	たまねぎ　にんにく	さとう　スパゲティ	サラダあぶら	ケチャップ　洋風だし 塩　こしょう　ワイン	877kcal
	こんにゃくサラダ				ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく　さとう	ごまあぶら	しょう油　酢	32.1g
	牛乳			牛にゅう						31.3g
	㊥ミニフィッシュ			いわし			さとう	ごま	塩	3.5g
25 金	ごはん	とり肉とやさいを炒めてケチャップ味に仕上げたチキンライスの具です。ごはんの上にのせていただきましょう。					米			
	チキンライスの具		とり肉		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム		サラダあぶら	ケチャップ　ハヤシルゥ 塩　こしょう	795kcal
	洋風卵スープ		たまご　ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		オリーブオイル	塩　こしょう 洋風だし	30.3g
	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト		パイナップル　もも　みかん	でんぷん			20.7g
	牛乳			牛にゅう						2.0g
28 月	背割りコッペパン	今日のクリームサンドの具は少し色がついていますね。それは栃木県産のとちおとめのピューレと一緒にホイップしたからです。					パン			
	いちごクリームサンドの具			牛にゅう		パイナップル　いちご　もも みかん	さとう	クリーム		842kcal
	チンゲンサイとかにかまのソテー		かまぼこ		チンゲンサイ	もやし　しょうが		サラダあぶら	塩　こしょう	26.6g
	アルファベットスープ		とり肉		にんじん	たまねぎ　きゃべつ	マカロニ		洋風だし　塩　こしょう しょう油	31.3g
	牛乳			牛にゅう						2.9g
29 火	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ふんだんに含んだヘルシーな食品です。もやしは大豆や緑豆などの種を暗い所で発芽させて作ります。					米			
	鶏肉のの四川風焼き		とり肉			にんにく　しょうが　ねぎ	さとう	ラー油	しょう油	799kcal
	豚肉ともやしのごま炒め		ぶた肉		ほうれんそう	もやし		こまあぶら ごま サラダあぶら	みりん　しょう油	31.9g
	ワンタンスープ		ベーコン		にんじん にら	たまねぎ	ワンタン	サラダあぶら	しょう油　中華スープ　塩 こしょう	23.8g
	牛乳			牛にゅう						2.5g
30 水	ごはん	今日は、とち介いちごゼリーがでていますね。いちごのまわりのつぶつぶは種ですが、1個に400～500くらいの種がついているそうです。					米			
	ハンバーグきのこソースかけ		とり肉　ぶた肉		トマトペースト	にんにく　しょうが　しめじ たまねぎ　えのきたけ	でんぷん　さとう	サラダあぶら	しょう油　塩　香辛料　みりん	916kcal
	和風根菜シチュー		とり肉　とうにゅう　みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう　れんこん	じゃがいも	サラダあぶら	ホワイトルゥ　洋風だし こしょう	30.6g
	とち介いちごゼリー					いちご	さとう		香料　紅麹色素	26.3g
	牛乳			牛にゅう						2.6g