



2013年 4月分 給食献立予定表

栃木市都賀学校給食センター

(中学校)

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
9 (火)	都賀産コシヒカリのカレーライス 牛乳 オムレツ フレンチサラダ	794 29.4	ぶた肉 たまご	脱脂粉乳 牛乳 ハム	にんにく りんご キヤベツ トマト	たまねぎ にんじん コーン	マーガリン 小麦粉 サラダ油 ドレッシング	じやがいも こめ マヨネーズ
10 (水)	合戦場小リクエスト「春の旬メニュー」 食パン 牛乳 いちごジャム ハンバーグ キャベツとコーンのソテー 洋風卵スープ	803 35.1	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン	とり肉 牛肉	たまねぎ キヤベツ にんじん	マッシュルーム コーン セロリー	パン じやがいも サラダ油	いちごジャム バター パン粉
11 (木)	赤津小リクエスト「心も体もボカボカメニュー」 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 とりからあげ 豚汁 オイキムチ 抹茶プリン	906 33.5	とうふ とり肉	みそ 牛乳 ぶた肉	ごぼう きゅうり ねぎ 生クリーム	しいたけ にんじん だいこん	じやがいも 強化米 サラダ油 さとう	こめ でん粉
12 (金)	合戦場小リクエスト「春のお祝い献立」 都賀産コシヒカリのちらしずし 牛乳 鮭フライ 都賀産ほうれん草のおひたし かんぴょうのたまごとじ アイス	810 38.1	牛乳 かつおぶし 豆乳	鮭 卵	ほうれんそう にんじん みつば	キヤベツ かんぴょう	こめ サラダ油 さとう	強化米 パン粉
15 (月)	合戦場小リクエスト「春がきたぞメニュー」 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 はるまき 肉だんごスープ 都賀産ほうれん草入りからしあえ アセロラゼリー	732 37.4	牛乳 とり肉 やきぶた	はるまき 卵	ねぎ にんじん もやし	しょうが チングンサイ ほうれんそう	サラダ油 はるさめ こめ	パン粉 でん粉 強化米
16 (火)	合戦場小リクエスト「春色さわやか給食」 都賀産コシヒカリのたけのごはん 牛乳 さばのみそ煮 すまし汁 都賀産ほうれん草のレモンあえ	989 35.4	牛乳 はんぺん ハム	さば	にんじん みつば コーン	ごぼう ほうれんそう レモン	こめ	強化米
17 (水)	合戦場小リクエスト「春が来たよ！」 はちみつパン 牛乳 とりにくのレモン煮 ゼリー 春キャベツのジュリエンヌスープ 菜の花と都賀産ほうれん草のごまみそあえ	907 32	牛乳	とり肉 みそ	レモン汁 にんじん セロリー	たまねぎ キヤベツ さやえんどう	パン でん粉 さとう	はちみつ サラダ油 ごま
18 (木)	合戦場小リクエスト「春の食材メニュー」 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 カレー肉じやが 都賀産小松菜のやさいスープ 都賀産ごちおとめいちご	986 38.2	牛乳 ベーコン	ぶた肉 うずら卵	にんにく たまねぎ とうもろこし もやし	にんじん グリンピース キヤベツ こまつな	こめ じやがいも サラダ油	強化米 さとう
19 (金)	合戦場小リクエスト「新学期おめでとうメニュー」 都賀産コシヒカリと十穀米のご飯 牛乳 とり肉の甘酢あんかけ 都賀産ほうれん草ごまあえ 都賀産にら入りかきたま汁 お祝いゼリー	666 28.8	牛乳 生クリーム	とり肉 卵	にんじん ピーマン ほうれんそう にら	たけのこ たまねぎ キヤベツ いちご	こめ 十穀 でん粉 さとう	強化米 ごま サラダ油
22 (月)	合戦場小リクエスト「春の新じゃがメニュー」 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 ポテトフライ 都賀産ほうれんそう入りはるはるさめサラダ ワンタンスープ キウイ	679 25.1	牛乳	ハム	たまねぎ ちんげんサイ もやし	にんじん ほうれんそう キウイ	こめ サラダ油 はるさめ じやがいも さとう	強化米 ワンタン ごま パン粉 ごま油
23 (火)	合戦場小リクエスト「いろいろ風味食」 都賀産コシヒカリの麦ごはん 牛乳 かに大しゅうまい 都賀産ほうれん草入りごまあえ 五目スープ	938 31.6	牛乳 わかめ	カニ とり肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん	もやし たけのこ	こめ ごま はるさめ	むぎ さとう 小麦粉
24 (水)	合戦場小リクエスト「心うきうき新学期メニュー」 都賀産イチゴのクリームサンド 牛乳 とり肉のオリーブオイル焼き コンソメスープ (春キャベツ入り)	816 37	生クリーム とり肉	牛乳 ベーコン	いちご たまねぎ もやし	みかん にんじん キヤベツ	パン	オリーブオイル
25 (木)	合戦場小リクエスト 「春のまごわやさしいメニュー」 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 すまし汁 五目豆 さわらのたらこマヨネーズ焼き	783 26.4	牛乳 たらこ あぶらあげ 大豆	さわら わかめ ぶた肉 こんぶ	しいたけ にんじん	キヤベツ ごぼう	こめ マヨネーズ サラダ油	強化米 さとう
26 (金)	合戦場小リクエスト「春を感じる和風メニュー」 都賀産コシヒカリの山菜ごはん 牛乳 とりのてり焼 和風サラダ 若竹汁	758 31.7	牛乳 かまぼこ	とり肉 わかめ	キヤベツ たけのこ せんまい	コーン ねぎ 山ぜり	こめ さとう	強化米 ごま ドレッシング
30 (火)	合戦場小リクエスト「春を感じる和風メニュー」 都賀産コシヒカリのにらご飯 牛乳 都賀産にらとキャベツとねぎ入り揚げギョウザのあんかけ カラフル中華スープ ごぼうサラダ	839 30.6	牛乳 まぐろツナ ぶた肉	卵	チングンツ にんじん ねぎ	しいたけ きゅうり キャベツ にら	こめ さとう 小麦粉 はるさめ	強化米 サラダ油 でん粉 ごま

※材料購入等の都合により、献立を変更することもあります

合戦場小・赤津小学校6年生のリクエスト献立

現在中学校1年生の生徒が、3月まで合戦場・赤津小学校の6年生だった時、家庭科で学んだことを活かして、給食の献立作りに挑戦しました。今回、合戦場小学校では全員、保護者の方と一緒にリクエスト献立を考えました。その中から7献立を給食で提供します。選考は授業でも説明したとおり、栄養バランスはもちろん、季節感、食器、費用、彩り、調理性などを考えて選ばせていただきました。赤津小学校では、クラスの多数決で決めました。みなさんご協力ありがとうございました。詳しくは給食だよりやひとつくちメモで紹介させていただきます。