

## 食育の日 栃木県編

## 給食委員会が食の情報発信をしています

### ●栃木県のNo1!

#### かんぴょう

のり巻寿司に欠かせない「かんぴょう」は、ゆうが おを薄く切って乾燥させた保存食です。 栃木県では卵とじで食べるのが定番だそうです。

#### もやし・にら

栃木県を代表する料理「宇都宮餃子」に欠かせない にらもたくさん生産されています。 首都圏の食料供給基地として、野菜や果物、川魚などおいしい食べ物に恵まれた県です。



全校生徒の楽しい給食時間をサポートしています

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1,2群)	熱や力になるもの(5,6群)			体の調子を整えるもの(3,4群)
1 水	ごはん	牛乳	やみつきチキン ツナコーンサラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ	716 29.9	
2 木	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱり和え とりごぼう汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 鶏肉 大豆	米 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根 こんにやく 干ししいたけ 長ねぎ	771 28.6	
6 月	ごはん	牛乳	ししやものごま天ぷら(2尾) うの花炒め にらたまみそ汁	牛乳 ししやも ひじき 油揚げ ちくわ おから 豆腐 卵 大豆 みそ	米 てんぷら粉 ノエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん れんこん 干ししいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 にら	886 32.5	
7 火	ごはん	牛乳	チーズハンバーグの ごまケチャップソース ひじきと大豆のサラダ 季節野菜たっぷりポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ひじき 青大豆 うずら卵	米 砂糖 でんぶん ごま オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ しらたき キャベツ にんじん コーン 大根 白菜 れんこん 小松菜	781 29.4	
い い 日	8 水	ごはん	牛乳	めぎすつみれと高野豆腐の揚げ煮 切り干し大根のり酢和え 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 めぎす 高野豆腐 ツナ のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 でんぶん 小麦粉 米油 砂糖 ごま 里いも	長ねぎ 切干大根 にんじん もやし ほうれん草 レモン汁 大根 玉ねぎ 小松菜	831 31.7
9 木	米粉めん	牛乳	秋のミートソース ゆかり和え こんこんスナック	牛乳 豚肉 大豆 青のり	米粉めん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 でんぶん 小麦粉 さつまいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ えのきたけ 大根 トマト もやし キャベツ コーン ほうれん草 ゆかり粉 ごぼう れんこん	854 31.9	
10 金	コッペパン	牛乳	カレーヴルスト コールスローサラダ さけ団子のクリームスープ	牛乳 ぶたにく さけ たら 白いんげん豆 みそ スキムミルク	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 エリンギ ブロッコリー	759 31.1	
13 月	ごはん	牛乳	手作り卵焼き さつまいものごま和え みぞれ汁	牛乳 かまぼこ ひじき チーズ 卵 豆腐	米 米油 ノエッグマヨネーズ さつまいも ごま 砂糖	玉ねぎ 葉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 えのきたけ しらたき 大根おろし 長ねぎ	738 23.3	
14 火	麦ごはん	牛乳	セルフの三色そばろ井 パンサンデー キムチワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき なた	米 大麦 ごま 米油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン	玉ねぎ れんこん 切干大根 小松菜 もやし にんじん ほうれん草 メンマ 白菜 にら キムチ	755 26.3	
15 水	ごはん	牛乳	ほっけの甘酒みそ焼き 切昆布炒め さといも豚汁	牛乳 ほっけ みそ 昆布 さつまいも 打ち豆 豚肉 厚揚げ 大豆	米 甘酒 米油 砂糖 里いも	しょうが にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく 大根 白菜 長ねぎ	756 32.3	
16 木	ゆでうどん	牛乳	秋のたまごあんかけうどん汁 白菜のおかか和え キャラメルポテト	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 昆布 かつお節	ゆでうどん でんぶん ごま さつまいも 米油 砂糖 マーガリン	にんじん 大根 干ししいたけ えのきたけ なめこ ほうれん草 長ねぎ 白菜 小松菜 コーン	883 29.4	
17 金	アップル 米粉パン	牛乳	さといものミートグラタン 小松菜のシャキシャキごまサラダ 大根コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ	こめ粉パン 米油 里いも 砂糖 ごま	りんご にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン 大根 にんじん 白菜 パセリ	831 36.8	
20 月	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 豚肉とじゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 まわかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 水あめ 砂糖 でんぶん ひまわり油 じゃがいも 米油	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん 白菜 えのきたけ 長ねぎ	784 29.9	
21 火	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 揚げモロのケチャップソース もやしとニラのおひたし かんぴょうの卵とじ煮	牛乳 さめ 大豆 高野豆腐 卵	米 米粉 でんぶん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが もやし にら にんじん 玉ねぎ かんぴょう 干ししいたけ さやいんげん	831 31.5	
22 水	麦ごはん	牛乳	エッグチキンカレー 福神漬け和え おこめのパバロア	牛乳 鶏肉 うずら卵 大豆 かつお節	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ 大根 キャベツ もやし きゅうり コーン 福神漬け	897 26.3	
和 食 の 日	24 金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 いそ香和え すまし汁	牛乳 さば みそ のり 豆腐 かまぼこ 昆布	米 砂糖 ごま	しょうが 白菜 もやし にんじん ほうれん草 大根 玉ねぎ えのきたけ 水菜	717 29.0
世 界 の ご は ん 料 理 を 味 わ お う	27 月	麦ごはん	牛乳	【タイのごはん料理】 セルフのガパオライス ローストチーズポテト タイ風わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが ごぼう れんこん 赤ピーマン さやいんげん バジル もやし にんじん メンマ 長ねぎ	770 32.1
28 火	メキシカン ライス	牛乳	【メキシコのごはん料理】 オムレツ フレンチサラダ コーンチャウダー	豚肉 牛乳 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク みそ	米 大麦 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも 米粉	トマトジュース 玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ きゅうり 白菜 クリームコーン	831 29.2	
29 水	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすの五目つくね 花野菜のごまマヨネーズ和え 秋の収穫祭みそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ チーズ ツナ 厚揚げ 大豆	米 砂糖 米油 でんぶん パン粉 ノエッグマヨネーズ ごま さつまいも	長ねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん 白菜 しめじ 小松菜	792 30.6	
30 木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 わかめ ツナ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 米粉 ごま油 ごま でんぶん	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	836 23.1	

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：21.1 g

食塩：2.5 g

\*感染症の流行や食材の納入状況により、献立が変更される場合があります。