



4月 献立 予定 表

(小学校)

【平成30年】

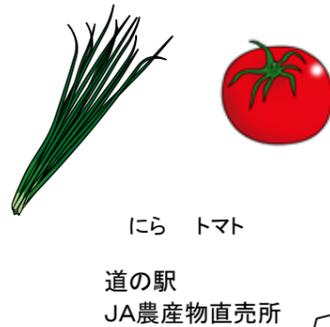
塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	ふくしよく	おもなざいりょう			エネルギー キロカロリー	たんぱく質 しじつ グラム	
				血や肉となる	体の調子を整える	力や体温となる			
10 火	ごはん	牛乳	にくシューマイ(2こ) いそあえ(じゃこ入り) ●マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) わかめ	にんじん にら きゃべつ しょうが ねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	629 26.9 19.4
11 水	ごはん	牛乳	さばのかんこくふうみやき ◆アーモンドあえ ●わかめとうふのみそしる	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ	こめ さとう	アーモンド	633 26.9 24.6
12 木	コッペスライスパン ○★おいわいクレープ	牛乳	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ はるさめスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ葉	こめ さとう クレープ	はるさめ ごまあぶら 卵不使用 マヨネーズ	673 27.1 29.6
13 金	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナレモンサラダ ☆ヨーグルト	とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら	699 25.0 21.0
16 月	ごはん	牛乳	あじのいそふうみやき ゆかりあえ ●すきやきふうに	あじ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ (こんにやく) はくさい しいたけ	こめ さとう あぶら	647 30.9 18.1
17 火	コーンごはん	牛乳	○とりのからあげ(2こ) バンサンスー ミネストローネスープ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん とまと	きゅうり もやし きゃべつ にんにく たまねぎ セロリ コーン	こめ さとう じゃがいも マカロニ	687 23.3 25.3
18 水	ごはん	牛乳	○たまごやき こまつなとわかめのナムル チンジャオロースー	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	こめ さとう	あぶら 韓国ナムル ドレッシング	656 26.2 21.2
19 木	バターロールパン 小袋卵不使用マヨネーズ	牛乳	やきそば ☆えびカツ ゆでブロッコリー	ぶたにく えび	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	きゃべつ もやし	やきそばめん パン あぶら 卵不使用 マヨネーズ	638 23.4 26.3
20 金	ごはん さげぱっぱ	牛乳	●にくだんごけチャップあじ(2こ) はなやさいのサラダ ☆マカロニのクリームに	ぶたにく ハム	牛乳 とけるチーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	きゃべつ コーン カリフラワー たまねぎ	こめ マカロニ あぶら イタリアンドレッシング	663 23.5 20.8
23 月	ごはん	牛乳	さんまのうめに きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ にくじゃが	さんま ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ (しらたき)	こめ さとう じゃがいも あぶら	647 25.1 18.6
24 火	ごはん	牛乳	あげギョーザのすじょうゆがけ(2こ) いんげんのごまあえ ●チゲスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ葉 にら	ねぎ しょうが いんげん チンゲンサイ茎 しいたけ	こめ さとう あぶら	611 21.8 19.1
25 水	ごはん	牛乳	さわらのネギみそやき ちゅうかあえ(○やきぶたいり) わかめスープ	さわら やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たけのこ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま ラー油	564 25.4 15.3
26 木	コッペパン ☆●チルドチョコ	牛乳	ハムステーキ こんにやくサラダ ☆コーンクリームシチュー	ハム ベーコン	牛乳 とけるチーズ わかめ	にんじん	(こんにやく) きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	パン チルドチョコ じゃがいも あぶら 和風ドレッシング	756 25.4 40.1
27 金	わかめごはん	牛乳	やさしいため ●いなかじる パインかんづめ ☆とっとチーズ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし ごぼう だいこん (こんにやく) ねぎ はくさい パイン	こめ さといも あぶら	662 26.8 19.3

*材料の都合で献立を変更する場合があります。

学校給食では、地産地消を推進しています。
栃木県や塩谷町の食材を多く使用して、給食をつくります。

栃木県産の材料 牛乳・もやし・ねぎ等
今月の塩谷町産の材料(予定)

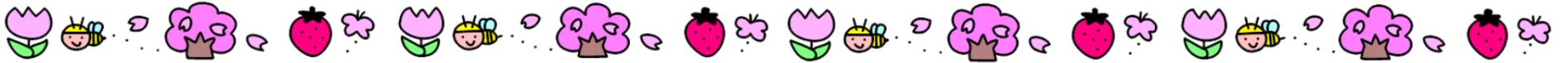


栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	654	25.5	22.7	2.5
小学校基準	640	24.0	20.3	2.5

食事に制限がある人のために料理に印をつけました

- 大豆・大豆製品(みそを除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ ナッツ類 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)





4月 献立 予定表

(中学校)

【平成30年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	副食	主な材料			エネルギー Kcal	たんぱく質 脂質 g			
				主に体の組織をつくる 1群(魚・肉等)・2群(牛乳・小魚等)	主に体の調子を整える 3群(緑黄色野菜)・4群(その他の野菜)	主にエネルギーになる 5群(穀類・いも類等)・6群(油脂)					
10 火	ご飯	牛乳	肉シューマイ(3個) 磯和え(じゃこ入り) ●マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) わかめ	にんじん にら きゃべつ しょうが しいたけ たけのこ	にんにく こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	809	33.5 23.1	
11 水	ご飯 ○☆お祝いクレープ	牛乳	さば韓国風味漬け ◆アーモンド和え ●わかめと豆腐のみそ汁	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし きゃべつ	こめ さとう	アーモンド	881	34.4 32.9
12 木	コッペスライスパン	牛乳	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ 春雨スープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ葉	こめ さとう クレープ	はるさめ ごまあぶら 卵不使用 マヨネーズ	737	31.4 30.1	
13 金	ご飯	牛乳	チキンカレー ツナレモンサラダ ☆ヨーグルト	とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら	856	29.1 23.5
16 月	ご飯	牛乳	あじの磯風味焼き ゆかり和え ●すき焼き風煮	あじ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ (こんにやく) はくさい しいたけ	こめ さとう	あぶら	820	38.5 21.6
17 火	コーンご飯	牛乳	○鶏のから揚げ(3個) バンサンスー ミネストローネスープ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん とまと	きゅうり もやし きゃべつ たまねぎ セロリ コーン	こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	884	29.2 32.5
18 水	ご飯	牛乳	○玉子焼き 小松菜とわかめのナムル 青椒肉絲	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	きゃべつ たけのこ もやし しょうが にんにく	こめ あぶら 韓国ナムル ドレッシング	852	31.5 28.3	
19 木	バターロールパン 小袋卵不使用マヨネーズ	牛乳	焼きそば ☆えびカツ ゆでブロッコリー	ぶたにく えび	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	きゃべつ もやし	やきそばめん パン	あぶら 卵不使用 マヨネーズ	808	30.4 31.3
20 金	ご飯 さげばっば	牛乳	●肉団子ケチャップ味(3個) 花野菜のサラダ ☆マカロニのクリーム煮	ぶたにく ハム	牛乳 とけるチーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	きゃべつ コーン カリフラワー たまねぎ	こめ マカロニ	あぶら イタリアンドレッシング	852	29.0 25.1
23 月	ご飯	牛乳	さんまの梅煮 きゅうりとキャベツの塩昆布和え 肉じゃが	さんま ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ たまねぎ (しらたき)	こめ さとう じゃがいも	あぶら	829	30.1 23.0
24 火	ご飯	牛乳	揚げ餃子の酢醤油がけ(3個) いんげんのごま和え ●チゲスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ葉 にら	ねぎ しょうが いんげん チンゲンサイ茎 しいたけ	こめ さとう	あぶら	772	26.6 22.1
25 水	ご飯	牛乳	さわらのネギ味噌焼き 中華和え(○焼豚入り) わかめスープ	さわら やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たけのこ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ラー油	699	30.1 16.9
26 木	コッペハン ☆●チルドチョコ	牛乳	ハムステーキ こんにやくサラダ ☆コーンクリームシチュー	ハム ベーコン	牛乳 とけるチーズ わかめ	にんじん	(こんにやく) きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	パン チルドチョコ じゃがいも	あぶら 和風ドレッシング	887	29.9 43.0
27 金	わかめご飯	牛乳	野菜炒め ●田舎汁 パイン缶詰 ☆とっとチーズ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし ごぼう だいこん (こんにやく) ねぎ はくさい パイン	こめ さとう いも	あぶら	812	31.8 21.6

*材料の都合で献立を変更する場合があります。

学校給食では、地産地消を推進しています。
栃木県や塩谷町の食材を多く使用して、給食をつくります。

栃木県産の材料 牛乳・もやし・ねぎ等
塩谷町産の材料(予定)



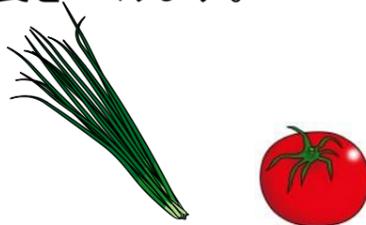
こめ
JALおのや
コシヒカリ 1等米



みそ
みそクラブ



とうふ
秀水



にら トマト

道の駅
JA農産物直売

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	821	31.1	26.7	3.1
中学校基準	820	30.0	25.9	3.0

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(みそを除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ ナッツ類 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)

