

よくかんで
たべましょう



5月の献立表

足利市は減塩(げんえん)に
とくんでいきます

令和6年 今月の目標:食事について考えよう (21回) 足利市学校給食共同調理場

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (Kcal)		こんだて一口メモ
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1	水	★こどもの日の献立★ セルフちゅうか風まぜご飯 (ご飯・ちゅうか風まぜご飯のぐ) はるさめスープ キムチあえ こどもの目ゼリー 牛乳	なると とり肉	グリーンピース	ごご飯	小	569	★こどもの日の献立★ 5月5日は「こどもの日」で、端午(たんご)の節句と言います。「こどもの日」にはこいのぼりや兜(かぶと)を飾(かざ)ります。こいのぼりは、江戸時代からのならわしで、滝をのぼる鯉(こい)のように子どもが元気に育つようにという願いがこめられています。今日はこどもの日のお祝いでゼリーをつけました。
			たまご	ねぎ しょうが	ごま油		20.0	
			ぶた肉	にんじん もやし	はるさめ 油	15.3		
			ほうれん草	キャベツ きゅうり		706		
2	木	ごご飯 ハンバーグのトマトソースかけ チンゲンサイとしめじのスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 牛乳	ぶた肉	トマト 玉ねぎ	ごご飯	小	610	★新メニュー★ 今日のハンバーグにはトマトソースがかかっています。いつもは、生で食べることの多いトマトですが、加熱することで甘みやおいしさが増します。トマトの成分のリコピンには日焼けによる皮膚(ひふ)のダメージを予防・少なくしてくれる効果が期待できます。日ごろから摂取(せつしゅ)することを心がけられるといいですね。
			とり肉	パセリ	さとう		23.6	
			ぶた肉	チンゲンサイ しめじ	油	21.8		
				にんじん しょうが	ドレッシング	779		
7	火	ハニーパン テリヤキチキン とうふとしいたけのスープ もやしとキャベツのサラダ 牛乳	とり肉		パン はちみつ	小	600	もやしは緑豆(りょくとう)や大豆、ブラックマツペという豆を発芽(はつが)させてつくります。豆の時にはほとんどなかったビタミンCが増えるのが特徴(とくちょう)です。ビタミンCは肌のトラブルを防いだり、鉄の吸収をよくしてくれる効果があります。今日はサラダに使われています。
			とり肉 わかめ	にんじん	しいたけ		油	
			とうふ	たけのこ		24.0		
			もやし キャベツ	とうもろこし	ドレッシング	747		
8	水	ごご飯 大あげぎょうざ ごまみそスープ チャブチェ 牛乳	ぶた肉	キャベツ しょうが	ごご飯	小	691	給食のしいたけは、足利市でとれたしいたけを乾燥(かんそう)させた干しいたけを使っています。しいたけは乾燥させることによって、うま味がアップし、カルシウムの吸収(きゅうしゅう)を助ける食物せんいも増えます。今日はチャブチェに使われています。
			とり肉	玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮 油		22.6	
			とり肉	にんじん キャベツ	さとう ごま	25.4		
			みそ	にんにく	ごま油	825		
9	木	セルフとりどん (ご飯・とりどんのぐ・小袋きざみのり) みそ汁 あまずしょうゆあえ 牛乳	ぶた肉	キャベツ しょうが	ごご飯	小	596	小松菜は栄養価が高く、野菜のなかでカルシウムはトップクラスです。また成長期に不足しがちな鉄や、カロテン、ビタミンCも多くふくんでいます。クセもアクも少ないのでいろいろな料理に使えます。今日はあまずしょうゆあえに使われています。
			とり肉 のり	にんにく ねぎ	さとう 油		27.1	
			とうふ みそ わかめ	たけのこ	でんぶん	18.2		
			小松菜 もやし	たもぎたけ		744		
10	金	コッペパン ・小袋キャラメルクリーム ミートボール(小中2こ) もち麦入りコンソメスープ ポテトサラダ 牛乳	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パン	小	610	今日は「もちきぬか」という種類の栃木県産のもち麦(大麦)を使ったコンソメ味のスープです。プチプチとした食感(しょっかん)を味わいながら食べましょう。
			とり肉	にんじん 玉ねぎ	キャラメルクリーム		23.1	
				ほうれん草 キャベツ	パン粉 でんぶん ごま油	20.8		
				にんじん きゅうり 玉ねぎ	大麦 油	715		
13	月	ごご飯 ねぎまんじゅう(小中2こ) にらたま汁 いためナムル 牛乳	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	ごご飯	小	583	たまごは、たんぱく質、ビタミン、無機質など体に必要は栄養素(えいようそ)がたくさんふくまれましたとてすぐれた食品です。今日はにらたま汁に使われています。
			とうふ	ねぎ キャベツ	ねぎまんじゅうの皮 ごま油		24.2	
			なると たまご	キャベツ	でんぶん	15.7		
			とり肉	ほうれん草 もやし	さとう 油	715		
14	火	ロールパン えびカツ ・小袋ノンエッグタルタルソース 海の野菜スープ フルーツポンチ 牛乳	えび	玉ねぎ	パン マーガリン	小	620	海そうは、カルシウムやマグネシウムなどの無機質(むげいしつ)や食物せんいを多くふくんでいます。今日のようなスープやサラダ、酢(す)の物などにして、毎日の食事に少しずつでも取り入れてほしい食品です。
			たら	にんじん キャベツ	パン粉 でんぶん 油		19.5	
			海そう	もやし ねぎ	小麦粉 ノンエッグタルタルソース	25.9		
				パイナップル	はるさめ	762		
15	水	★和食の日の献立★ ごご飯 焼き魚(さけ) ひじきとあつあげのもの ほうれん草ともやしのごまあえ 牛乳	さけ		ごご飯	小	604	★和食の日の献立★ 今日は和食の日の献立です。みなさんは普段から魚をよく食べていますか?日本は海にかこまれた島国で、魚がよくとれたので昔から魚を食べる習慣がありました。また、和食によく使われるひじきは、乾燥させて長持ちさせるなど、昔からの知恵(ちえ)で食材(じょうざ)を長く保存する工夫(くふう)がされてきました。
			ぶた肉 ひじき	にんじん えだ豆	こんにゃく 油		28.5	
			生あげ	ほうれん草 もやし	さとう	18.8		
					さとう ごま	758		
16	木	ごご飯 オムレツ 大豆ミート入りドライカレー ヨーグルト 牛乳	たまご		ごご飯	小	660	牛乳や牛乳から作られるチーズ、ヨーグルトには成長に必要なカルシウム、たんぱく質がふくまれています。健康上の理由で牛乳が飲めない人は、カルシウムをふくむ小魚(こぎょ)や海そう、たんぱく質をふくむ魚(いし)などをしっかり食べましょう。
			大豆	にんじん 玉ねぎ	カレーパウダー 油		27.7	
			ぶた肉	しょうが にんにく	さとう	17.8		
				グリーンピース		831		
17	金	コッペパン・小袋メープルジャム フランクフルト ビーフンスープ ジャーマンポテトサラダ (中)チーズ 牛乳	ぶた肉	にんじん たけのこ	パン メープルジャム	小	635	ビーフンは、米の粉(こな)で作った白く乾燥(かんそう)した細い麺(めん)で、タイやベトナムなどの東南アジア(とうなんあじあ)でよく食べられています。今日はぶた肉と野菜とビーフンを使ったスープです。はるさめとは違う食感(じかん)を味わってください。
				チンゲンサイ はくさい	ビーフン 油		24.9	
				ねぎ しょうが		26.8		
			ベーコン	パセリ 玉ねぎ	じゃがいも さとう バター 油	808		
						中	32.1	
						34.4		

日 曜	こ ン だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (Kcal)	こ ン だ て 一 口 め も	
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質(g)		
		おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	脂質(g)		
20 月	ご飯 とうふハンバーグ 新じゃがいものそぼろに 小松菜ともやしのナムル ④小袋青のりつき小魚 牛乳	とうふ とり肉	玉ねぎ	♥ご飯	638	今日は、新じゃがいもをひき肉といっしょにこ んだ新じゃがいものそぼろにです。春先に出回る 新じゃがいもは、ほとんどが早取りした男爵(だ んしゃく)いもです。簡単に皮がむけるのと水分 を多くふくんでいるのが特徴(とくちょう)です。	
		ぶた肉	にんじん たけのこ グリーンピース	でんぶん さとう じゃがいも 油 さとう	25.8 17.1		
			小松菜 もやし	さとう ごま ごま油	824		
			④小魚④青のり		34.2		
			♥牛乳		19.9		
21 火	黒パン きつねうどん かきあげ はちみつレモンゼリーよせ 牛乳	ぶた肉 油あげ なると	にんじん ねぎ ほうれん草 しめじ	パン 黒さとう うどん	697	野菜をしっかり食べていますか？野菜にはビ タミンAのもとになるカロテン、ビタミンC、食物せ んいなどの栄養素がたくさんふくまれている、体 の調子を整えてくれます。今日は野菜をたっぷり 使ったかきあげをとりました。	
			にんじん 玉ねぎ しゅんぎく ごぼう	小麦粉 油	20.8 28.1		
			りんご もも	ゼリー	831		
			♥牛乳		24.7 30.3		
22 水	ご飯 マーボ豆腐 チヨレギサラダ・小袋きざみのり アセロラゼリー 牛乳	とうふ	にんじん 玉ねぎ グリンピース	♥ご飯	648	マーボ豆腐には、にんにくやししょうがなどの香 味野菜(こうみやさい)が使われています。香味 野菜には肉や魚などの臭みを消したり、風味を 増しておいしさを引き出す作用があります。	
		ぶた肉 みそ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが	でんぶん 油 さとう	24.9 18.7		
		のり	にんじん キャベツ きゅうり えだ豆 とうもろこし	ドレッシング ごま	800		
				ゼリー	29.4		
			♥牛乳		21.0		
23 木	ご飯・④小袋ふりかけ カレイのたつたあげ ぶた汁 キャベツときゅうりのそくせきづけ 牛乳	カレイ	にんじん 大根 ねぎ	♥ご飯 ④でんぶん	597	カレイは、海底に生息していて、砂地の色や模 様(もよう)にあわせて体の色を変化させることが できる魚です。今日はたつたあげにしました。よく かんで食べましょう。	
		ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	でんぶん 油 じゃがいも 油 こんにやく	21.3 20.2		
			キャベツ きゅうり		758		
			♥牛乳		25.5 23.3		
24 金	コッペパン・小袋りんごジャム かぼちゃ入りオムレツ ポークミネストローネ シーザーサラダ 牛乳	たまご とり肉 ぶた肉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ セロリ トマト	パン りんごジャム でんぶん さとう じゃがいも 油 マカロニ	577	食事の前に、手をよく洗いましたか？とくにパン は手でちぎって食べるので、食べる前に汚れや 菌をしっかり洗い流しましょう。今日はコッペパン です。小麦粉の香りも楽しんでみてください。	
			にんじん 玉ねぎ にんにく とうもろこし	ドレッシング	22.7 19.0		
			キャベツ とうもろこし		703		
			♥牛乳		27.2 22.0		
27 月	チキンカレーライス (ご飯・チキンカレー) 海そうサラダ 豆乳プリンタルト 牛乳	とり肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	♥ご飯	728	「暑くて食欲(しょくよく)がなくても、カレーは食 べられる」という経験はありませんか？その秘密 はスパイスにあります。スパイスには食欲増進 効果(しょくよくぞうしんこうか)があるので、暑い 時期にもおすすめです。	
		海そう	とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも 油 カレーパウダー ドレッシング	22.2 24.7		
		豆乳		米粉 さとう	883		
		♥牛乳			26.1 27.0		
28 火	スライスコッペパン ④スライスチーズ スラッピージョー ABCスープ ツナサラダ 牛乳	ぶた肉 フランクフルト	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	パン	606	今日のABCスープは、アルファベットや数字の 形をしたマカロニが入っています。野菜も入れた コンソメ味のスープで食べやすく仕上げていま す。	
		ツナ	きゅうり キャベツ	さとう でんぶん 油 マカロニ じゃがいも	29.6 23.8		
				ノンエッグマヨネーズ	802		
			♥牛乳		39.2 32.9		
29 水	ご飯 いわしのおかか いりどり れんこんサラダ ④きよほうゼリー 牛乳	いわし かつおぶし とり肉	にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう	♥ご飯	661	給食の献立は、成長期のみなさんが毎日元氣 に過ごせるように、あか、みどり、きいろのグ ループの食品がそろそろようにたてられています。 自分の食べたものが自分の体をつくりま す。健康のことを考えて苦手なものにもぜひ チャレンジしてみましょう。	
			にんじん れんこん きゅうり とうもろこし	さとう こんにやく 油 里いも さとう ドレッシング	26.2 21.9		
				④ゼリー	841		
			♥牛乳		29.8 23.7		
30 木	ご飯 納豆 あすか汁 ぶたキムチいため 牛乳	納豆 とり肉	にんじん はくさい	♥ご飯	628	キムチに使われている唐辛子(とうがらし)に は、血液の流れをよくする効果があるので、食 べると体がポカポカします。食欲増進作用(しょくよく ぞうしんさよう)もあるので、ご飯が進むお かずです。	
		とうふ みそ ぶた肉	ほうれん草 ごぼう にら もやし ねぎ たけのこ はくさい にんにく	油 ごま さとう 油	29.9 20.1		
					764		
			♥牛乳		33.8 21.7		
31 金	パンブキンロールパン ペンネマカロニのミートソース コロッケ・小袋ソース キャベツときゅうりとコーンのドレッシングあえ 牛乳	ぶた肉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	パン	668	かぼちゃは夏の野菜です。夏に収穫(しゅうか く)して冬まで保存できるので冬場の野菜としても 多く食べられています。かぼちゃには、カロテン が多くふくまれている、皮膚(ひふ)や粘膜(ねん まく)を健康に保つ働きがあります。今日は、か ぼちゃを練りこんだパンブキンロールパンです。	
		ぶた肉	ピーマン パセリ エリンギ 玉ねぎ	マカロニ 油 じゃがいも 油	22.7 24.5		
			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン粉 でんぶん ドレッシング	872		
			♥牛乳		27.8 31.4		

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
★中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 610kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g
エネルギー 820kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.8g

- ※ 献立は都合により変更することがあります。
- ※ ♥印の食材は足利産です。
- ※ はしは毎日洗って持ってきてきましょう。
- ◆ 魚には小骨が残ることがあるので、気をつけて食べましょう。

この献立表はすべての原材料がのっている訳ではありません。
アレルギーに配慮が必要な方は「詳細献立表」等をご確認ください。

～物価高騰に伴う学校給食費用の家計支援について～
学校給食の食材は、保護者の皆様の給食費で食材を購入していますが、急激な
食材価格の高騰が生じており、これまで通りの栄養バランスや量を維持するこ
とが難しい状況となっています。そこで市は、食材価格の上昇分を負担することで、
給食費増額の抑制を行い、保護者の皆様の家計支援を行っています。

- ◆あげパン◆
10日(金) けやき小、青葉小、北郷小、
大月小、名草小、北中
17日(金) 東山小、桜小、南小、
一中、二中、三中
24日(金) 山辺小、三重小、矢場川小、山辺中

◆ 一匹そのまま使用している小魚には、子持ちが含まれる可能性があります。また、内臓を取り除いてる魚にも、魚卵が残っている可能性があります。