

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

足利市学校給食共同調理場
(足利東都給食分)

令和6年

今月の目標: 食事について考えよう

(21回)

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー		こんだて一口メモ			
			あか	みどり	きいろ	(Kcal)	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)					
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	なると とり肉 たまご ぶた肉	グリーンピース ねぎ しょうが もやし ほうれん草	♡ご飯 ごま油 はるさめ 油	小 中	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。			
		キムチあえ こどもの日ゼリー 牛乳	牛乳	ゼリー	20.0 15.3						
		2	木	ロールパン 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 とり肉 ぶた肉 牛乳		トマト 玉ねぎ パセリ チンゲンサイ しめじ にんじん しょうが ブロッコリー カリフラワー		パン マーガリン さとう 油 ドレッシング	612 25.2 29.8 775 31.0 37.0	★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、加熱をすることで甘みやおいしさが増えます。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。
		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 とり肉 わかめ とうふ 牛乳		にんじん ♡しいたけ たけのこ もやし キャベツ とうもろこし		パン はちみつ 油 ドレッシング	600 25.6 24.0 747 30.5 28.3	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。
8	水	♡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 とり肉 とり肉 みそ ぶた肉 牛乳	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ にら ねぎ もやし にんにく とうもろこし にんじん ♡しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ	♡ご飯 ぎょうざの皮 油 さとう ごま ごま油 はるさめ ごま油 さとう	小 中	691 22.6 25.4 825 26.1 26.7	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。			
		9	木	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 とり肉 牛乳		玉ねぎ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	パン キャラメルクリーム パン粉 でんぶん ごま油 大麦 油 じゃがいも マヨネーズ	610 23.1 20.8 715 26.4 23.1	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。	
		10	金	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	とり肉 のり とうふ みそ わかめ 牛乳		にんにく ねぎ たけのこ たもぎたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん	♡ご飯 油 さとう でんぶん さとう 油	小 中	596 27.1 18.2 744 32.1 20.4	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。
				13	月		♡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 とうふ なると たまご とり肉 牛乳		にら ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 もやし にんじん	♡ご飯 ねぎまんじゅうの皮 ごま油 でんぶん さとう 油
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 たら 海そう 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ パイン みかん もも	パン マーガリン パン粉 でんぶん 油 小麦粉 ノンエッグタルタルソース はるさめ ゼリー	小 中		620 19.5 25.9 762 23.2 30.8	海そうは、カルシウムやマグネシウムなどの無機質(むいしつ)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。
				15	水	★和食の日の献立★ ♡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 ぶた肉 ひじき 生あげ 牛乳			にんじん えだ豆 ほうれん草 もやし	♡ご飯 こんにやく 油 さとう さとう ごま
		16	木	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	フランクフルト ぶた肉 ベーコン 牛乳	にんじん たけのこ はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ パセリ 玉ねぎ	パン メープルジャム ビーフン 油 じゃがいも さとう バター 油		小 中	635 24.9 26.8 808 32.1 34.4	ビーフンは、米の粉で作った白く乾燥(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。
				17	金	♡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 大豆 ぶた肉 ヨーグルト 牛乳			にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース	♡ご飯 カレーパウダー 油 さとう

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				
			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	たんぱく質(g)	脂質(g)		
20	月	ごはん	とうふ とり肉	玉ねぎ	♥ごはん	小	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。		
		とうふハンバーグ	ぶた肉	にんじん	たけのこ			でんぶん さとう	
		新じゃがいものそぼろに			グリーンピース			じゃがいも 油	
		小松菜ともやしのナムル		小松菜	もやし			さとう	
小のみ		④小袋青のりつき小魚	④小魚④青のり		中	824			
		牛乳	牛乳		小	638			
21	火	黒パン	ぶた肉 油あげ	にんじん	ねぎ	小	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。		
		きつねうどん	なると	ほうれん草	しめじ			うどん	
		かきあげ		にんじん	玉ねぎ			小麦粉 油	
		はちみつレモンゼリーよせ		しゅんぎく	ごぼう			ゼリー	
		牛乳	牛乳		中	697			
		牛乳	牛乳		小	25.8			
		牛乳	牛乳		中	17.1			
		牛乳	牛乳		小	20.8			
		牛乳	牛乳		中	28.1			
		牛乳	牛乳		小	831			
		牛乳	牛乳		中	24.7			
		牛乳	牛乳		小	30.3			
22	水	ごはん	とうふ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	小	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。		
		マーボ豆腐	ぶた肉		♥しいたけ たけのこ			でんぶん 油	
		チョレギサラダ・小袋きざみのり	みそ	にんじん	キャベツ きゅうり			さとう	
		アセロラゼリー	のり		えだ豆 とうもろこし			ドレッシング	
		牛乳	牛乳		中	648			
		牛乳	牛乳		小	24.9			
		牛乳	牛乳		中	18.7			
		牛乳	牛乳		小	800			
		牛乳	牛乳		中	29.4			
		牛乳	牛乳		小	21.0			
23	木	コッペパン・小袋りんごジャム	たまご とり肉	かぼちゃ	パン りんごジャム	小	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。		
		かぼちゃ入りオムレツ	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ セロリ			でんぶん さとう	
		ポークミネストローネ		にんじん	とうもろこし			じゃがいも 油	
		シーザーサラダ		にんじん	キャベツ			マカロニ	
		牛乳	牛乳		中	577			
		牛乳	牛乳		小	22.7			
		牛乳	牛乳		中	19.0			
		牛乳	牛乳		小	703			
		牛乳	牛乳		中	27.2			
		牛乳	牛乳		小	22.0			
24	金	ごはん・④小袋ふりかけ	④こんぶ		♥ごはん ④でんぶん	小	カレーは、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。		
		カレーのたつたあげ	カレー	にんじん	大根			でんぶん 油	
		ぶた汁	ぶた肉		ねぎ			じゃがいも 油	
		キャベツときゅうりのそくせきづけ	みそ		キャベツ			こんにやく	
		牛乳	牛乳		中	597			
		牛乳	牛乳		小	21.3			
		牛乳	牛乳		中	20.2			
		牛乳	牛乳		小	758			
		牛乳	牛乳		中	25.5			
		牛乳	牛乳		小	23.3			
27	月	チキンカレーライス(ごはん・チキンカレー)	とり肉	にんじん	玉ねぎ にんにく	小	「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。		
		海そうサラダ	海そう		しょうが			でんぶん 油	
		豆乳プリンタルト	豆乳		とうもろこし			カレーパウダー	
		牛乳	牛乳		キャベツ			ドレッシング	
		牛乳	牛乳		中	728			
		牛乳	牛乳		小	22.2			
		牛乳	牛乳		中	24.7			
		牛乳	牛乳		小	883			
		牛乳	牛乳		中	26.1			
		牛乳	牛乳		小	27.0			
28	火	スライスコッペパン	④チーズ		パン	小	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。		
		④スライスチーズ						さとう でんぶん 油	
		スラッピージョー	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ			マカロニ	
		ABCスープ	フランクフルト	ほうれん草	玉ねぎ			じゃがいも	
		牛乳	牛乳		中	606			
		牛乳	牛乳		小	29.6			
		牛乳	牛乳		中	23.8			
		牛乳	牛乳		小	802			
		牛乳	牛乳		中	39.2			
		牛乳	牛乳		小	32.9			
29	水	ごはん	いわし かつおぶし	にんじん	たけのこ	小	給食の献立は、成長期(せいちょうき)のみなさんが毎日元気に過ごせるように、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します。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。		
		いわしのおかか	とり肉	にんじん	さやいんげん			こんにやく 油	
		いりどり			ごぼう			里いも さとう	
		れんこんサラダ		にんじん	れんこん			ドレッシング	
		牛乳	牛乳		中	661			
		牛乳	牛乳		小	26.2			
		牛乳	牛乳		中	21.9			
		牛乳	牛乳		小	861			
		牛乳	牛乳		中	29.8			
		牛乳	牛乳		小	23.7			
30	木	パンキンロールパン	かぼちゃ	にんじん	玉ねぎ	小	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キンロールパンです。		
		ペンネマカロニのミートソース	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ			マカロニ 油	
		コロッケ・小袋ソース	ぶた肉	ピーマン	パセリ			玉ねぎ	じゃがいも 油
		キャベツときゅうりとコーンのドレッシングあえ		にんじん	キャベツ			きゅうり	パン粉 でんぶん
		牛乳	牛乳		中	668			
		牛乳	牛乳		小	22.7			
		牛乳	牛乳		中	24.5			
		牛乳	牛乳		小	872			
		牛乳	牛乳		中	27.8			
		牛乳	牛乳		小	31.4			
31	金	ごはん	納豆	にんじん	はくさい	小	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。		
		納豆	とり肉	にんじん	ほうれん草			油	
		あずか汁	とうふ	みそ	もやし			ねぎ	
		ぶたキムチいため	ぶた肉	にら	たけのこ			はくさい	
		牛乳	牛乳		中	628			
		牛乳	牛乳		小	29.9			
		牛乳	牛乳		中	20.1			
		牛乳	牛乳		小	764			
		牛乳	牛乳		中	33.8			
		牛乳	牛乳		小	21.7			

★小学校中学年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

★中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

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。
- ※ ○印はスプーンがつく日です。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🍞

9日(木) 山前小、西中
16日(木) 坂西北小、葉鹿小
小俣小、坂西中

◆ 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。