



# 4月の献立表(案)



平成30年

今月の目標:給食について知ろう

(14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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	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				
10	火	ハニーパン			パン ほちみつ	小	671		一学期の給食がスタートしました。今年度も元気に過ごせるよう、安全でおいしい給食を心をこめて作っていきます。今日のししゃもフライは頭も骨もまるごと食べられます。残さず食べましょう。
		ししゃもフライ(小・中2こ) ・小袋ソース	ししゃも		パン粉 小麦粉 油				
		きつねうどん	ぶた肉 油あげ なた	にんじん ねぎ はくさい しめじ	うどん				
		フルーツミックス		みかん もも パイン					
		牛乳	♥牛乳						
11	水	セルフ肉どん (ご飯・肉どんのぐ)	ぶた肉	玉ねぎ	♥ご飯 さとう 油 しらたき	小	633		★給食のご飯★ 足利市でとれた「あさひの夢」という米を使っています。あさひの夢はいもち病という稲の病気になりにくく、強い風にもたおれにくいという特徴(とくちょう)があります。味はさっぱりとしています。月曜日と水曜日と木曜日がご飯の献立になります。
		コーンとえだ豆のかまぼこ (小1こ・中2こ)	たら	とうもろこし えだ豆					
		もやしとほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし					
		アセロラゼリー			ゼリー				
		牛乳	♥牛乳						
12	木	セルフソースかつどん (ご飯・ソースかつ(小1こ・中2こ))	ぶた肉		♥ご飯 小麦粉 さとう 油 パン粉	小	688		今日はセルフソースかつどんです。足利市や桐生市で親(した)しまれている料理です。ソースの味がたっぷりしみたソースかつをご飯にのせて食べましょう。
		みそ汁	とうふ 油あげ わかめ みそ						
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん	ドレッシング				
		牛乳	♥牛乳						
13	金	黒パン			パン 黒ざとう	小	627		★給食のパン★ 足利市でとれた『さとのそら』という小麦の粉を30%使っています。食品添加物(しょくひんでんかぶつ)を使っていないので、安心安全なおいしいパンです。火曜日と金曜日がパンの献立になります。
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	さとう				
		ポテトスープ	ソーセージ	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも				
		コーンサラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	ドレッシング				
		牛乳	♥牛乳						
16	月	ポークカレーライス (ご飯・ポークカレー)	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ にんにく	♥ご飯 油 じゃがいも カレールウ	小	683		給食のカレーは人気メニューの一つです。大きな鍋で一度に約800人分をグツグツ煮込んでつくっています。たくさんつくるのでおいしさが一層(いっそう)増します。今日はポークカレーにしました。残さず食べましょう。
		オムレツ	たまご						
		コールスローサラダ		にんじん キャベツ きゅうり					
		牛乳	♥牛乳						
17	火	バターロール			パン マーガリン	小	734		★給食の牛乳★ 栃木県内で育てられた乳牛からしぼったものです。牛乳はカルシウムが多く、たんぱく質、脂質、ビタミンA、B2などもたくさんふくまれています。成長期であるみなさんは、1日400ml(給食に出る牛乳2本分)飲むとよいとされています。
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 油 小麦粉				
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん もやし にら キャベツ	油 ワンタンの皮				
		はちみつレモンゼリーよせ		りんご もも	ゼリー				
		牛乳	♥牛乳						
18	水	ご飯 さばのみそに	さば みそ		♥ご飯 さとう	小	666		みなさんは、食事をすると、食器を置く位置に気をつけていますか?今日の給食では、手前の左に「ごはん」、右に「にもの」、間の向こう側に「さばのみそに」と「おひたし」のお皿を置きます。はしは一番手前、「牛乳」は、右の奥(おく)に置きます。和食のマナーの一つです。
		ひじきとじゃがいものにも	ぶた肉 油あげ ひじき さつまあげ	にんじん	じゃがいも 油 さとう				
		はくさいのおひたし		ほうれん草 はくさい もやし					
		牛乳	♥牛乳						
19	木	セルフ五目ご飯 (ご飯・五目ご飯のぐ)	とり肉 油あげ	にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ	♥ご飯 さとう	小	641		野菜は「緑黄色(りよくおうしょく)野菜」と「その他の野菜」にわけられます。今日の給食で使われている野菜はにんじん、さやいんげんが「緑黄色野菜」で、たけのこ、かんぴょう、大根、ねぎが「その他の野菜」です。
		あつ焼きたまご	たまご		さとう				
		ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ねぎ	こんにゃく 油 じゃがいも				
		牛乳	♥牛乳						

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)	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			
20	金	チョコチップパン			パン チョコ	小	634	献立表には献立名だけでなく、エネルギーやたんぱく質、脂質の栄養量も書かれています。おもなざいりょうは3つの働きに分けて書いてあります。どのざいりょう(食べ物)にどの働きがあるのかもよく見てください。
		ミートボール(小・中2こ)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 でん粉 ごま油			
		わかめスープ	わかめ	にんじん ねぎ				
		ごぼうサラダ		はくさい	マヨネーズ			
		④チーズ	④チーズ	ごぼう きゅうり	ごま			
牛乳	♥牛乳	とうもろこし もやし		中	28.0	28.0		
23	月	セルフいか天どん (ご飯・いか天がら)・小袋天どんのたれ	いか		♥ご飯 小麦粉 油	小	747	今日はセルフいか天どんです。いか天がらをご飯の上のせ、天どんのたれをかけて食べましょう。甘からくておいしいです。残さず食べましょう。
		いりどり	とり肉	にんじん ごぼう	こんにやく 油			
		わかめあえ	わかめ	さやいんげん たけのこ	さといも さとう			
		④ヨーグルト	④ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング			
		牛乳	♥牛乳	とうもろこし				
24	火	★入学・進級祝い★ 米粉パン			米粉パン	小	741	今日のデザートは、みなさんが楽しい学校生活を新たにスタートしたお祝いです。パンは栃木県でとれた米の粉で作ったパンです。もちもちとした食感がおいしく、給食で人気のパンです。味わって食べましょう。
		テリヤキチキン	とり肉					
		クラムチャウダー	ベーコン ♥牛乳	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも バター			
		もやしとコーンのサラダ	あさり 生クリーム	パセリ	ホワイトルウ			
		お祝いデザート		もやし キャベツ	ドレッシング			
牛乳	♥牛乳	とうもろこし	ゼリー	中	41.4	37.2		
25	水	ご飯・小袋ふりかけ			♥ご飯	小	675	栄養バランスを整える基本(きほん)は主食、主菜、副菜をきちんとそろえることです。今日は、主食が「ご飯」、主菜が「モロのケチャップソースかけ」、副菜が「肉じゃが」と「そくせきづけ」になります。
		モロのケチャップソースかけ	モロ		でん粉 油			
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油			
		そくせきづけ		グリーンピース	さとう			
		牛乳	♥牛乳	キャベツ	きゅうり			
26	木	ご飯			♥ご飯	小	726	今日のマーボどうふにはとうふがたくさん使われています。とうふは消化吸収がよく、たんぱく質を多く含む食品です。世界からも注目されている、日本を代表する伝統的な食品です。
		マーボどうふ	とうふ	ねぎ しいたけ	でん粉 油			
			ぶた肉	たけのこ	さとう			
		えびしゅうまい(小2こ・中3こ)	みそ	グリーンピース にんにく しょうが				
		豆乳デザートあえ	たい えび	玉ねぎ	しゅうまいの皮			
牛乳	♥牛乳	みかん	豆乳デザート	中	918	32.9	24.3	
27	金	スライスコッペパン			パン	小	594	スライスコッペパンにフランクフルトやツナサラダをはさんで食べましょう。はさんで食べるとパンも残さず食べることができるかもしれません。完食(かんじやく)にチャレンジしてみてくださいはいかがでしょう。
		フランクフルト	フランクフルト					
		はくさいスープ	とり肉 わかめ	にんじん はくさい				
		ツナサラダ	ツナ	ねぎ	マヨネーズ			
		④スライスチーズ	④チーズ	きゅうり				
牛乳	♥牛乳	キャベツ		中	34.1	41.5		

★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 640kcal

たんぱく質 24g

脂質 19.6g

★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 30g

脂質 25.1g

学校給食はみなさんの給食費で食材を購入しています。

毎日、給食の放射性物質の検査を行い安全を確認しています。

- ※ 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ましょう。
- ※ 小学校1年生の給食は、13日(金)から始まります。
- ※ 中学校1年生の給食は、11日(水)から始まります。

## 入学・進級 おめでとうございます!

光あふれる春!新しい学年がスタートしました。

足利市学校給食共同調理場では、けやき小・青葉小・東山小・桜小・山辺小・南小・三重小・北郷小・大月小・名草小・矢場川小・一中・二中・三中・山辺中・北中の16校を担当し、約5500食を27人の調理員で作っています。また、市内全小中学校のご飯及び食物アレルギー対応食も作っています。

これから1年間、みなさんが健やかに成長していくために、栄養バランスの良い、おいしい給食をお届けできるようがんばりますので、よろしくお祈りします。

### 給食のやくそくをまもろう

- ★手をあらおう
- ★熱いもの、重いものは1人で持たない
- ★ともだちとなかよく気持ちよく食べる
- ★もりつけた給食はこさず食べる
- ★かえし方をきちんとする

