



5月の献立表



令和元(2019)年

今月の目標:食事について考えよう

(19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				
7	火	バターロールパン デリヤキチン 野菜スープ	とり肉 ウインナー	にんじん キャベツ 玉ねぎ たまご たけのこ みかん もも パイン	パン マーガリン 油	637	27.9	29.8	野菜は食物せんいやカロテン、ビタミンC、無機質がふくまれている、健康のために重要です。野菜スープには色々な野菜が使われています。きらいな人も食べやすくついていますので、一口だけでも食べましょう。
		フルーツミックス 牛乳				781	33.2	35.7	
8	水	セルフたけのこご飯 (ご飯・たけのこご飯のぐ) 焼き魚(あじ) みそ汁	とり肉 油あげ あじ みそ とうふ	にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ 大根 ねぎ	♥ご飯 さとう	624	33.4	18.0	セルフたけのこご飯は今が旬(しゅん)のたけのこを使ったまぜご飯です。ご飯にまぜて食べましょう。
		牛乳				775	39.6	20.1	
9	木	ご飯・小袋魚ふりかけ あげしゅうまい(小2こ・中3こ) たまごスープ はるさめの中華いため	さばぶし のり ぶた肉	玉ねぎ	♥ご飯 ごま しゅうまいの皮 油	633	23.1	20.8	はるさめは中国で生まれた食品です。原料は緑豆(りょくとう)という豆から取り出したでん粉です。つるんとした食感と、のびにくいのが特徴(とくちょう)です。
		牛乳				815	28.3	25.3	
10	金	コッペパン・小袋チョコクリーム ほうれん草オムレツ クリームに もやしとコーンのサラダ	たまご とり肉	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ パセリ エリンギ もやし キャベツ とうもろこし	パン チョコクリーム マカロニ バター ホワイトルウ ドレッシング	749	28.7	29.3	もやしは土を使わず、室内で水を使って育てる「水耕栽培(すいこうさいばい)」で作られています。緑豆(りょくとう)などの豆類を暗いところで芽を出させ葉が開かないうちに収穫(しゅうかく)したものです。
		牛乳				939	36.1	36.7	
13	月	ご飯 さんまのうめに 親子に そくせきづけ	さんま とり肉 たまご	うめ 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	♥ご飯 さとう じゃがいも	640	23.4	19.8	さんまのうめにはうめぼしと一緒にさんまを煮ることで魚臭さを消しています。また、骨まで食べられるようにしてありますので、食べやすくなっています。残さず食べましょう。
		牛乳				810	28.8	23.3	
14	火	黒パン とり肉のからあげ ワンタンスープ しめじ入りほうれん草ソテー ④レモンのカスタードタルト	とり肉 ぶた肉	にんじん キャベツ にら もやし ほうれん草 しめじ ④レモン	パン 黒ざとう でん粉 油 ワンタンの皮 油 油 ④小麦粉 ④さとう ④マーガリン ④カスタードクリーム	636	31.9	24.5	ワンタンスープのワンタンを漢字で書くと「雲吞」と書きます。おわんの中でワンタンの浮(う)いている様子が雲みたいなのでからだそうです。中国では雲を食べることは縁起(えんぎ)がいいものとされています。
		牛乳				889	38.9	33.5	
15	水	ポークカレーライス (ご飯・ポークカレー) くし付きさつまあげ ブロックリーサラダ	ぶた肉 さつまあげ いか	にんじん 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ ブロックリー キャベツ にんじん	♥ご飯 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	683	27.0	19.0	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700人分をグツグツにこんで作っています。大量に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。
		牛乳				833	30.8	21.1	
16	木	ご飯 ハガツオの塩こうじづけ焼き ひじきとじゃがいものにももの ごぼうサラダ	ハガツオ ぶた肉 さつまあげ 油あげ	にんじん ひじき	♥ご飯 じゃがいも 油 さとう	676	31.1	18.5	ハガツオと名前がついたのは歯がするどいからだそうです。身はやわらかくうま味のある魚です。西日本では刺身(さしみ)で食べることに人気があるそうです。今日は塩こうじにつけこんで焼きました。
		牛乳				836	36.9	20.7	
17	金	コッペパン・小袋いちごジャム とり肉のチーズ焼き えびポールスープ ポテトサラダ	とり肉 えび たら	ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	パン いちごジャム パン粉 はるさめ じゃがいも マヨネーズ ごま	707	27.9	26.9	ポテトサラダに使われているじゃがいもには、ビタミンCが多くふくまれています。じゃがいもの中にあるビタミンCはでん粉に守られているので熱に強くこわれにくいという特徴(とくちょう)があります。
		牛乳				878	34.9	32.8	
20	月	セルフ肉どん (ご飯・肉どんのぐ) 春まき きゅうりと大根のあさづけ	ぶた肉 かまぼこ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり 大根	♥ご飯 油 しらす さとう 春まきの皮 油	663	26.4	19.4	春まきは中国から伝わった食べものです。ぶた肉と春に旬(しゅん)の野菜を小麦粉で作った皮にまいて油であげます。中国では立春のころに作るそうです。
		牛乳				801	30.8	20.6	
21	火	ハニーパン チキンオネット(小2こ・中3こ) スパゲティナポリタン キャベツときゅうりのサラダ	とり肉 ウインナー	ピーマン エリンギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉 でん粉 油 スパゲティ 油 ドレッシング	735	27.6	29.4	ハニーパンは、はちみつを使って作ります。はちみつはミツバチが植物の花から集めたみつを巣(す)のなかにたくわえて、熟成(じゅくせい)されています。人類最古の甘味料(かんみりょう)といわれています。
		牛乳				932	33.9	35.7	

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)	
			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			
22	水	ご飯 にらまんじゅう(小・中2こ) マーボ豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ ぶた肉	にら キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース	♥ご飯 にらまんじゅうの皮 ごま油 でん粉 さとう	小	735	にらまんじゅうには栃木県のにらが使われています。栃木県のにらは、全国の生産量の約20%を占めています。にらはカロテンやビタミンCが豊富(ほうふ)な緑黄色(りよくおうしょく)野菜です。
		豆乳デザートあえ	♥牛乳	豆乳デザート	中		913	
		牛乳				34.6	21.7	
23	木	ご飯 焼き魚(ほっけ) もずくスープ	ほっけ たまご もずく	にんじん 玉ねぎ	♥ご飯 でん粉	小	619	ほっけは北海道でよくとれます。給食では干物(ひもの)にしたものを使っています。身はあっさりとした味ですが、皮の部分は脂(あぶら)がのっけていて身とはちがったおいしさがあります。皮まで食べてみましょう。
		きんぴら	ぶた肉 さつまあげ	にんじん ごぼう	さとう 油 こんにやく		中	
		ヨーグルト	ヨーグルト			33.8	16.7	
		牛乳	♥牛乳					
24	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) クラムチャウダー	とり肉 ぶた肉 ベーコン あさり	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん パセリ アスパラガス	♥ご飯 パン キャラメルクリーム バン粉 でん粉 ごま油 じゃがいも バター ホワイトルウ 油	小	691	チャウダーは、魚介類に野菜、ベーコンなどをくわえてにこんだアメリカの代表的なスープです。今日はあさり、ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ、バター、牛乳などの材料で作ったクラムチャウダーです。
		キャベツとアスパラのソテー	♥牛乳	キャベツ とうもろこし	中		822	
		牛乳				28.5	26.1	
27	月	ご飯 あつ焼きたまご 新じゃがいものそぼろに	たまご ぶた肉	にんじん たけのこ グリンピース	♥ご飯 さとう じゃがいも 油 さとう	小	595	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(だんしやく)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。
		きゅうりともやしのキムチあえ		きゅうり もやし	中		749	
		牛乳	♥牛乳			29.8	14.7	
28	火	バターロールパン メンチカツ シーフードチリソースに	ぶた肉 とり肉 いか えび	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ グリンピース カリフラワー ししとう	♥ご飯 パン マーガリン 小麦粉 バン粉 油 さとう 油 でん粉	小	744	シーフードとは魚介(ぎょかい)のことで、今日はいかとえびを使っています。チリソースはとうがらしを使ったからいソースです。給食ではからさをおさえ食べやすいようにしてあります。
		フルーツヨーグルトあえ	♥ヨーグルト	みかん パイン もも	中		874	
		小袋青のり付き小魚	青のり 小魚			39.2	32.8	
		牛乳	♥牛乳					
29	水	ご飯 和風ハンバーグ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ りんご にんにく	♥ご飯 でん粉 さとう	小	666	人気メニューの和風ハンバーグのソースは、玉ねぎ、りんご、にんにく、しょうゆ、さとう、でん粉で作っています。とても食欲をそそる味になっています。家でも作ってみましょう。
		すりみ汁	えび 豆腐 たら みそ	にんじん 大根 ねぎ たもぎたけ	中		835	
		セルフリソカあえ・小袋きざみのり	のり	ほうれん草 キャベツ もやし	ゼリー	31.9	22.5	
		牛乳	♥牛乳					
30	木	ご飯 焼き魚(さけ) いりどり	さけ とり肉	にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう	♥ご飯 こんにやく 油 さといも さとう	小	639	せん切りにした大根をほしたものが切りほし大根です。ほすことによつてうまみがふえます。今日はベーコンと小松菜、にんじんといっしょにいためました。残さず食べましょう。
		切りほし大根のベーコンいため	ベーコン	にんじん 切りほし大根 小松菜 にんにく	油		797	
		牛乳	♥牛乳			34.7	21.4	
31	金	チョコチップパン ホークカナディアン ラビオリスープ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ	♥ご飯 パン チョコ 黒さとう 油 ラビオリの皮 じゃがいも	小	727	チョコチップパンにはチョコレートが使われています。チョコレートの原料はカカオ豆で、ポリフェノールという成分が入っています。ポリフェノールにはガンや動脈硬化(どうみゃくこうか)などの病気の発生を防ぐ効果があります。
		ゆで野菜・小袋ノンエッグマヨネーズ	④チーズ	ブロッコリー カリフラワー	ノンエッグマヨネーズ		中	
		牛乳	♥牛乳			36.7	36.9	

★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 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g

★中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 830kcal たんぱく質 34.2g 脂質 23.1g

※ 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てきましょう。

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。

★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
24日(金) 東山小・桜小・南小・一中・二中・三中

