

よくかんで
たべましょう



5月の献立表

足利市は減塩(けんえん)に
とくんでいきます

足利市学校給食共同調理場
(足利給食センター分)

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 (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										
1	水	ロールパン			パン	小	612	25.2	★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。						
		ハンバーグのトマトソースかけ	ふた肉	トマト	玉ねぎ					さとう	中	29.8			
		チンゲンサイとしめじのスープ	ふた肉	チンゲンサイ	しめじ					油			775		
		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		ブロッコリー	カリフラワー					ドレッシング				31.0	
		牛乳	♥牛乳			37.0									
2	木	★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	グリーンピース	ごま油	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				中	706				
			ふた肉	にんじん	もやし	はるさめ						油	23.6		
			キムチあえ		ほうれん草	キャベツ				きゅうり	ゼリー	16.9			
		牛乳	♥牛乳												
7	火	ご飯 テリヤキチキン		とり肉		ご飯	小	580	もやしは緑豆(りょくとう)や大豆、ブラックマッペという豆を発芽(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。						
		とうふとしいたけのスープ	とり肉	わかめ	にんじん	しいたけ				油	中	725			
		もやしとキャベツのサラダ	とうふ			たけのこ				キャベツ			ドレッシング	28.3	
				牛乳	♥牛乳					とうもろこし		21.7			
8	水	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	とり肉	ふた肉	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				キャベツ	パン粉	でんぷん	ごま油	中	715
					ほうれん草	キャベツ				じゃがいも	マヨネーズ	26.4			
				牛乳	♥牛乳					とうもろこし			23.1		
9	木	セルフとりどん (ご飯・とりどんのぐ・小袋きざみのり)	とり肉	のり	にんにく	ねぎ	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。					
					たけのこ	たもぎたけ	さとう				油	中	744		
			みそ汁	とうふ	みそ	わかめ	にんじん				玉ねぎ			キャベツ	20.4
			あまずしょうゆあえ		小松菜	もやし	にんじん				さとう	油			
		牛乳	♥牛乳												
10	金	ご飯 大あげぎょうざ	ふた肉		キャベツ	しょうが	ぎょうざの皮	油	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。				
		ごまみそスープ	とり肉		にんじん	キャベツ	さとう	ごま				ごま油	中	825	
			みそ	にら	ねぎ	もやし	にんにく	とうもろこし				26.1			
			チャブチェ	ふた肉	にんじん	しいたけ	キャベツ	玉ねぎ					はるさめ	ごま油	26.7
		牛乳	♥牛乳												
13	月	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	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	はるさめ				パン粉	でんぷん	油	中	762
				海そう		もやし	ねぎ				ゼリー	30.8			
			フルーツポンチ			パイナップル	みかん				もも				
		牛乳	♥牛乳												
14	火	ご飯 ねぎまんじゅう(小中2こ)	ふた肉		にら	ねぎ	キャベツ	ねぎまんじゅうの皮	ごま油	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。今日はにらたま汁に使われています。			
		にらたま汁	とうふ		にら	ねぎ	でんぷん	中	715						
			なると		にんじん								17.1		
			いためナムル	とり肉		ほうれん草	もやし	さとう	油						
		牛乳	♥牛乳												
15	水	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	フランクフルト			パン	メープルジャム	小	635	ビーフンは、米の粉で作った白(しろ)乾燥(かんそう)した細(こ)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。今日はふ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を味わってください。					
			ふた肉	にんじん	たけのこ	はくさい	ねぎ				しょうが	ビーフン	油	中	808
					チンゲンサイ							じゃがいも	さとう		
			ジャーマンポテトサラダ (④チーズ)	ベーコン		パセリ	玉ねぎ						32.1		
		牛乳	♥牛乳												
16	木	ご飯 オムレツ 大豆ミート入りドライカレー	たまご		にんじん	玉ねぎ	カレーパウダー	油	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(こいし)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		しょうが	にんにく	グリーンピース	さとう				中	831		
			ふた肉											20.9	
			ヨーグルト		ヨーグルト										
		牛乳	♥牛乳												
17	金	★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	さけ				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(じかん)がありました。また、和食によく使われるひじきは、乾燥(かんそう)させて長持ちさせるなど、昔からの知恵(ちえ)で食材(じしょくざい)を長く保存する工夫(くふう)がされてきました。					
			ふた肉	ひじき	にんじん	えだ豆	こんにゃく				油	中	758		
			生あげ		ほうれん草	もやし	さとう				ごま			34.2	
				牛乳	♥牛乳							21.4			

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				
20	月	黒パン			パン 黒ざとう	小	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ので、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	ふた肉 油あげ	にんじん	ねぎ		うどん		20.8
		かきあげ	なると	ほうれん草	しめじ				28.1
		はちみつレモンゼリーよせ		にんじん	玉ねぎ		小麦粉 油		831
				しゅんぎく	ごぼう		ゼリー		24.7
21	火	牛乳	♥牛乳			小	30.3	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ばろにです。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。	
		ご飯			♥ご飯		638		
		とうふハンバーグ	とうふ とり肉		玉ねぎ		でんぶん さとう		25.8
		新じゃがいものそばろに	ふた肉	にんじん	たけのこ		じゃがいも 油		17.1
		小松菜ともやしのナムル		小松菜	グリーンピース		さとう		824
22	水	④小袋青のりつき小魚	④小魚④青のり			中	34.2	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。	
		牛乳	♥牛乳				22.0		
		コッペパン・小袋りんごジャム			パン りんごジャム		577		
		かぼちゃ入りオムレツ	たまご とり肉	かぼちゃ			でんぶん さとう		22.7
		ポークミネストローネ	ふた肉	にんじん	玉ねぎ セロリ		じゃがいも 油		19.0
23	木	シーザーサラダ		にんじん	キャベツ	中	703	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。	
		牛乳	♥牛乳				27.2		
		ご飯・④小袋ふりかけ	④こんぶ				♥ご飯 ④でんぶん		597
		カレイのたつたあげ	カレイ	にんじん	大根		でんぶん 油		21.3
		ふた汁	ふた肉	にんじん	ねぎ		じゃがいも 油		20.2
24	金	キャベツときゅうりのそくせきづけ			キャベツ	中	758	マーボ豆腐には、にんにくやしよしがなどの香味野菜(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。	
		牛乳	♥牛乳		きゅうり		25.5		
		ご飯					♥ご飯		648
		マーボ豆腐	とうふ	にんじん	玉ねぎ グリンピース		でんぶん 油		24.9
		チョレギサラダ・小袋さざみのり	みそ	にんじん	にんにく しよが		さとう		18.7
27	月	アセロラゼリー			ゼリー	中	800	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。	
		牛乳	♥牛乳				29.4		
		スライスコッペパン					パン		606
		④スライスチーズ	④チーズ				さとう でんぶん 油		29.6
		スラッピースョー	ふた肉	にんじん	玉ねぎ		マカロニ		23.8
28	火	ABCスープ	フランクフルト	にんじん	ほうれん草	中	802	「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。	
		ツナサラダ	ツナ		きゅうり		♥牛乳		39.2
		牛乳	♥牛乳		キャベツ		パン エッグマヨネーズ		32.9
		チキンカレーライス(ご飯・チキンカレー)	とり肉	にんじん	玉ねぎ にんにく		♥ご飯		728
		海そうサラダ	海そう		しよが		じゃがいも 油		22.2
29	水	豆乳プリンタルト	豆乳		キャベツ	中	883	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ので、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。	
		牛乳	♥牛乳		きゅうり		米粉 さとう		26.1
		パンブキンロールパン							27.0
		ペンネマカロニのミートソース	ふた肉	にんじん	玉ねぎ		マカロニ 油		668
		コロッケ・小袋ソース	ふた肉	ピーマン パセリ エリンギ	玉ねぎ		じゃがいも 油		22.7
30	木	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	中	872	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。	
		牛乳	♥牛乳		とうもろこし		パン粉 でんぶん		27.8
		牛乳	♥牛乳				ドレッシング		31.4
		納豆	納豆						628
		あずか汁	とり肉	にんじん	はくさい		さとう 油		29.9
31	金	ふたキムチいため	ふた肉	ほうれん草	ごぼう	中	20.1	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れます。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。	
		牛乳	♥牛乳		にんにく		さとう 油		764
		牛乳	♥牛乳						33.7
		いわしのおかかにいりどり	いわし かつおぶし	にんじん	たけのこ		さとう 油		661
		れんこんサラダ	とり肉	にんじん	さいいんげん		ごぼう		26.2
31	金	④きよほうゼリー				中	21.9		
		牛乳	♥牛乳				れんこん きゅうり		841
							29.9		
							23.7		

★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🍞
8日(水) 毛野小、富田小、毛野中、富田中
15日(水) 毛野南小、梁田小、久野小、筑波小、御厨小、協和、愛宕台中

◆ 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。