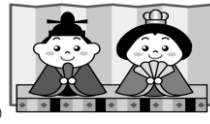


足利市は減塩(げんえん)にとりくんでいます



3月の献立表



令和5年

今月の目標:1年間の給食の反省をしよう

(16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)	こんだてーロメモ				
			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								
1	水	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 しょうが	♥ご飯 じゃがいも 油 カレーウ	小	683	23.0	19.7				
		クリーミーサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし	ドレッシング								
		ヨーグルト	ヨーグルト							中	26.7		
		牛乳	♥牛乳							中	22.2		
2	木	☆ひなまつりの献立☆ セルフちらしずし (ご飯・ちらしずしのぐ)	油あげ	にんじん かんぴょう さやいんげん れんこん	♥ご飯 さとう	小	603	22.9	17.3				
		いわしのうめに しいたけとチンゲンサイのスープ	いわし ぶた肉	しそ うめ にんじん しいたけ チンゲンサイ しょうが	さとう はるさめ 油								
		小袋 ひなあられ			うるち米 さとう					中	27.3		
		牛乳	♥牛乳							中	19.6		
3	金	米粉パン かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	米粉パン 小麦粉 油 パン粉	小	617	21.7	26.0				
		コーンポタージュ	ベーコン	♥牛乳 生クリーム	パセリ 玉ねぎ とうもろこし					油			
		海そうサラダ	海そう	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし						中	26.9		
		牛乳	♥牛乳							中	32.8		
6	月	★卒業祝い(中学校)★ セルフチキンソースカツどん (ご飯・チキンカツ(小1こ・中2こ))	とり肉		♥ご飯 パン粉 油 小麦粉 さとう	小	644	22.2	21.6				
		みそ汁	とうふ みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ キャベツ									
		こんぶ入りそくせきづけ	こんぶ	大根 きゅうり						中	921		
		Ⓞ お祝いクレープ	Ⓞ 豆乳	Ⓞ いちご	Ⓞ クレープ					中	28.5		
牛乳	♥牛乳			中	30.8								
7	火	スライスコッペパン ポークカナディアン	ぶた肉	玉ねぎ にんにく	パン さとう 油	小	610	30.5	23.5				
		ワンタンスープ	とり肉	にんじん もやし ほうれん草	ワンタンの皮 油								
		ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ					中	743		
		牛乳	♥牛乳							中	36.4		
8	水	ご飯・Ⓞ小袋ふりかけ			♥ご飯 Ⓞでんぶん	小	655	28.4	22.1				
		さばのみそに	さば みそ		さとう								
		ジャージャンどうふ	ぶた肉	にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しいたけたけのこ	さとう 油								
		おひたし	生あげ みそ	にんじん もやし 小松菜						中	795		
牛乳	♥牛乳			中	32.3								
9	木	ご飯 とり肉のレモンソースかけ	とり肉	レモン	♥ご飯 でんぶん 油 さとう	小	628	22.7	22.8				
		わかめスープ	わかめ	にんじん ねぎ はくさい									
		ほうれん草ともやしのごまあえ		ほうれん草 もやし にんじん	さとう ごま								
		牛乳	♥牛乳							中	783		
牛乳	♥牛乳			中	26.9								
10	金	パンブキンロールパン たんたんめん風うどん	ぶた肉 みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ 小松菜	パン うどん ごま さとう 油	小	641	26.4	20.8				
		ポークしゅうまい(小・中2こ)	ぶた肉	しょうが 玉ねぎ	しゅうまいの皮								
		豆乳デザートあえ		みかん もも パイ	豆乳デザート								
		牛乳	♥牛乳							中	725		
13	月	★卒業祝い(小学校)★ セルフ肉どん (ご飯・肉どんのぐ)	ぶた肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ	♥ご飯 油 しらたき さとう	小	725	29.2	22.2				
		あつ焼きたまご	たまご		さとう								
		チョコレギサラダ・小袋さきみのり	のり	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えだ豆	ごま ドレッシング								
		Ⓞ お祝いクレープ	Ⓞ 豆乳	Ⓞ いちご	Ⓞ クレープ					中	785		
牛乳	♥牛乳			中	33.2								
牛乳	♥牛乳			中	19.6								
14	火	黒パン メンチカツ	ぶた肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ	パン 黒さとう でんぶん 油	小	781	28.7	35.8				
		クリームに	とり肉	にんじん 玉ねぎ パセリ エリンギ	マカロニ パター ホワイトルウ								
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング								
		牛乳	♥牛乳							中	917		
牛乳	♥牛乳			中	33.0								
牛乳	♥牛乳			中	38.9								

カレーウには、香辛料(こうしんりょう)、小麦粉、油、さとう、調味料などが入っています。香辛料は20から30種類入っているので、風味(ふうみ)がまして、おいしくなります。

3月3日はひな祭りです。ひな人形を飾(かざ)り、ももの花やひしもちを供(そな)えてお祝(いわ)います。今日は小袋(こぶくろ)のひなあられがつきます。

米粉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(じかん)がおいしく、給食(きよく)で人気のパンです。味わって食べましょう。

今日のセルフチキンソースカツどんは、いつものぶた肉ではなく、とり肉で作りました。ソースの味がたっぷりしみたチキンソースカツをご飯(ごはん)にのせて食べましょう。

ポークカナディアンは、ぶた肉と玉ねぎをいためてケチャップ、さとう、にんにくで味付け(あじ)しています。スライスコッペパンにはさむとパンに味がしみておいしいです。

さばのみそには給食(きよく)の人気メニューの一つです。さばには血液(けつえき)をサラサラにする成分(せいぶん)、血管(けっかん)の老化(らうか)を防止(ぼんじ)する成分(せいぶん)がふくまれているので、健康(けんこう)を保つ(たも)つのにとてもよい食品(しょくひん)です。

とり肉(とりにく)のレモンソースかけはレモン果汁(けつじ)をたっぷり使(つか)った甘酸(かんさん)っぱいソースをかけた(かけ)ものです。甘酸(かんさん)っぱさがあげもの油(あぶら)っぽさをやわらげ(やわら)げおいしく食べ(た)べることができます。

★中学校(ちゅうがっこう)は卒業式(そつぎしき)のため給食(きよく)はありません★
ご飯(ごはん)やパン、めんなどのこく類(こくぐ)やいも類(いもぐ)には炭水化物(たんすいかぶつ)という栄養素(えいようそ)があります。今日はたんたんめん風(ふう)うどんと、いつもより小さいサイズのパンブキンロールパン(ぱんぷきんろーるぱん)がつきます。パンもうどんも残(のこ)さず食べ(た)べましょう。

★卒業祝い(小学校)★
肉どん(にくどん)に使(つか)われている肉(にく)はぶた肉(ぶたにく)です。ぶた肉(ぶたにく)にはビタミンB1(びたみんB1)が多く(おほ)くまれています。ビタミンB1(びたみんB1)は、ご飯(ごはん)やパン(ぱん)が体(てい)の中(なか)でエネルギー(えんじや)にか(か)わるのを助(たす)ける働(はたら)きがあります。

今日のクリーム(くりーむ)には、マカロニ(まかろに)が入(い)っています。マカロニ(まかろに)は、イタリア料理(いたりやりょうり)で使(つか)われる麵類(めんるい)であるパスタ(ぱすた)のひとつ(ひとつ)です。

日 曜	こ ン 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 ン だ て ー ロ メ モ	
		あ か おもに体をつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもに熱や力のもとになる					
15 水	ご飯			♥ご飯	小	619	27.6	17.5	
	納豆	納豆							
	ガタタン	とり肉 いか なると ちくわ たまご	にんじん キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ	ずいどん 油 でんぶん					
	キムチあえ	たまご	にんじん はくさい きゅうり						
	牛乳	♥牛乳			中	752	31.1	18.6	ガタタンは北海道芦別(あしべつ)市の料理で、とり肉やいか、キャベツやたけのこなどの野菜とずいどん、たまごの入った具(く)だくさんの中華スープです。炭こうで働く人たちに親しまれてきた料理です。ずいどんはよく噛(か)んで食べましょう。
16 木	ご飯		♥ご飯	小	652	24.2	18.7		
マーボ豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ クリンピース にんにく しょうが	でんぶん 油 さとう						
はるさめサラダ		にんじん キャベツ もやし きゅうり もも	はるさめ 油 さとう						
あんりん風プリン	豆乳								
	牛乳	♥牛乳			中	28.6	20.9	20.9	とうふには大豆のおいしさ栄養が凝縮(ぎょうしゅく)されています。大豆にふくまれる栄養成分が消化吸収しやすい状態になっているので、今日のようなマーボ豆腐の他に、ひややっこ、鍋料理など季節に応じておいしく食べられるとうふを上手に取り入れましょう。
17 金	チョコチップパン			パン チョコ	小	886	34.7	33.7	★小学校は卒業式のため給食はありません★ 大豆は畑でつくられたものですが、肉や魚と同じようにみなさんの体をつくるたんぱく質がたくさんふくまれています。今日のポークビーンズにはたくさんの大豆が入っています。残さず食べましょう。
	デリヤキチキン	とり肉							
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	にんじん アスパラガス	じゃがいも 油 さとう					
	シーザーサラダ	チーズ	にんじん キャベツ とうもろこし	ドレッシング					
	牛乳	♥牛乳			中	34.7	33.7		
20 月	ご飯			♥ご飯	小	680	24.0	22.1	今日のハヤシシチューには、きのこ類のひとつであるエリンギが使われています。きのこ類は、おなかの調子を整える働きがある食物繊維(しょくもつせんい)がたくさんふくまれています。ぜいご、ふだんの食生活にも積極的(せっきよくてき)に取り入れてみましょう。
	ハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 油 ハヤシルウ					
	チキンナゲット(小・中2こ)	とり肉		パン粉 油 でんぶん					
	ごまドレッシングあえ		小松菜 キャベツ もやし とうもろこし	ドレッシング ごま					
	牛乳	♥牛乳			中	831	27.6	24.3	
22 水	ご飯			♥ご飯	小	678	25.5	25.3	えびは、昔から日本ではお祝い事には欠かせない食品で、世界中から輸入(ゆにゆう)されます。えびには、たくさんの種類があつて世界には約3000種類もあるといわれています。
	ハンバーグ	ぶた肉 とり肉		玉ねぎ					
	えびとずらたまごのスープ	たまご えび うずらたまご	にんじん キャベツ	でんぶん ごま油					
	れんこんサラダ		ほうれん草 にんじん とうもろこし れんこん きゅうり	ドレッシング					
	牛乳	♥牛乳			中	860	31.2	30.0	
23 木	ご飯			♥ご飯	小	639	25.1	16.5	今年度最後の給食です。「食事の前に手を洗いましたか?」「苦手なものが食べられるようになりましたか?」「みんなで協力して準備や後かたづけができましたか?」1年間の給食をふり返ってみましょう。
	モロのケチャップソースかけ	モロ		でんぶん さとう 油					
	ひじきとじゃがいものもの	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					
	そくせきづけ		にんじん はくさい きゅうり						
	牛乳	♥牛乳			中	900	31.6	24.0	
	④ チーズドッグ	④ たまご ④ チーズ		④ さとう ④ 小麦粉					

★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

- ※ はしは毎日洗って持ってきましょう。
- ※ 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。
- ◆ 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。

学校給食はみなさんの給食費で食材を購入しています。

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。



の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分でできたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかつた)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べて食べた	③給食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食事をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べるしなかった	⑧水分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなと仲よく食べた
○	○	○	○	○

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!

◆ 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。