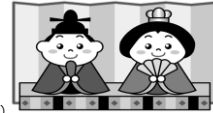


足利市は減塩(げんえん)にとりくんでいます



3月の献立表



足利市学校給食共同調理場
(足利給食センター分)

令和5年

今月の目標:1年間の給食の反省をしよう

(16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	米粉パン	ぶた肉	かぼちゃ	玉ねぎ	米粉パン	小麦粉	油	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。						
		かぼちゃひき肉フライ								パン粉					
		コーンポタージュ								ベーコン	♥牛乳	パセリ	玉ねぎ	油	
		海そうサラダ								♥牛乳	海そう	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし
牛乳	♥牛乳														
②	木	☆ひなまつりの献立☆	油あげ	にんじん	かんぴょう	♥ご飯	さとう		☆ひなまつりの献立☆						
		セルフちらしずし								いなし	しそ	うめ	さとう		
		(ご飯・ちらしずしのく)								いわし	にんじん	しいたけ	はるさめ	油	
		いわしのうめに								ぶた肉	にんじん	しいたけ	うるち米	さとう	
しいたけとチンゲンサイのスープ			チンゲンサイ	しょうが											
小袋 ひなあられ															
牛乳	♥牛乳														
③	金	チキンカレーライス	とり肉	にんじん	玉ねぎ	♥ご飯	じゃがいも	油	カレールー						
		(ご飯・チキンカレー)													
		クリーミーサラダ									にんじん	キャベツ	ドレッシング		
		ヨーグルト								ヨーグルト					
牛乳	♥牛乳														
⑥	月	スライスコッペパン	ぶた肉	玉ねぎ	にんにく	パン	さとう	油	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。						
		ポークカナディアン													
		ワンタンスープ								とり肉	にんじん	もやし	ワンタンの皮	油	
		ツナサラダ								ツナ	にんじん	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ		
牛乳	♥牛乳														
7	火	★卒業祝い(中学校)★	とり肉	にんじん	玉ねぎ	♥ご飯	パン粉	油	★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))													
		みそ汁								豆腐	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															
④お祝いクレープ	④豆乳														
牛乳	♥牛乳														
⑧	水	パンキンロールパン	ぶた肉	かぼちゃ	にんじん	パン	うどん	ごま	ご飯やパン、めんなどのこく類やいも類には炭水化物(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うどんと、いつもより小さいサイズのパンキンロールパンがつかます。パンもうどんも残さず食べましょう。						
		たんたんめん風うどん								みそ	小松菜	ねぎ	さとう	油	
		ポークしゅうまい(小・中2こ)								ぶた肉		しょうが	しゅうまいの皮		
		豆乳デザートあえ										みかん	もも	豆乳デザート	
牛乳	♥牛乳														
⑨	木	ご飯	とり肉	レモン	にんじん	♥ご飯	でんぶん	油	とり肉のレモンソースかけはレモン果汁をたっぷり使った甘酸っぱいソースをかけたものです。甘酸っぱさがあげものの油っぽさをやわらげよりおいしく食べることができます。						
		とり肉のレモンソースかけ													
		わかめスープ								わかめ	ねぎ	はくさい	さとう	ごま	
		ほうれん草ともやしのごまあえ													
牛乳	♥牛乳														
10	金	ご飯	ぶた肉	にんじん	キャベツ	♥ご飯	さとう	油	さばのみそには給食の人気メニューの一つです。さばには血液をサラサラにする成分や、血管の老化を防止する成分がふくまれているので、健康を保つのにとてもよい食品です。						
		さばのみそに								さば	みそ				
		ジャージャン豆腐								生あげ	みそ	にんじん	しいたけ	たけのこ	
		おひたし													
牛乳	♥牛乳														
⑬	月	黒パン	ぶた肉	キャベツ	玉ねぎ	パン	黒さとう	油	今日のクリームには、マカロニが入っています。マカロニは、イタリア料理で使われる麺類(めんるい)であるパスタのひとつです。						
		メンチカツ								とり肉					
		クリームに								♥牛乳	にんじん	玉ねぎ	マカロニ	バター	
		ブロッコリーサラダ													
牛乳	♥牛乳														
⑭	火	★卒業祝い(小学校)★	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	♥ご飯	しらす	さとう	★卒業祝い(小学校)★						
		セルフ肉どん													
		(ご飯・肉どんのく)								かまぼこ					
		あつ焼きたまご								たまご					
チョレギサラダ・小袋さざみのり	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							
牛乳	♥牛乳														
⑩お祝いクレープ	⑩豆乳														
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	チョコチップパン テリヤキチキン	とり肉		パン チョコ	713			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。
	ポークビーンズ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油	29.0			
	シーザーサラダ	大豆	アスパラガス	さとう	28.1			
	牛乳	チーズ	にんじん キャベツ	ドレッシング	886			
16 木	ご飯 マーボ豆腐	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	ご飯 油	652			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。
	はるさめサラダ	とうふ	にんじん 玉ねぎ	はるさめ 油	24.2			
	あんりん風プリン	みそ	にんじん 玉ねぎ	さとう	18.7			
	牛乳	豆乳	もやし きゅうり	もも	804			
17 金	ご飯 納豆	納豆		ご飯				★小学校は卒業式のため給食はありません★ 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のなどの野菜とすいとん、たまごの入った具(ぐ)たくさんの中中華スープです。炭こうで働く人たちに親しまれてきた料理です。すいとんはよく噛(か)んで食べましょう。
	カタタン	とり肉 いか	にんじん キャベツ	すいとん 油	752			
	キムチあえ	なると ちくわ	にんじん 玉ねぎ	だんご	31.1			
	牛乳	たまご	にんじん 玉ねぎ	きゅうり	18.6			
20 月	ロールパン チキンナゲット(小・中2こ)	とり肉		パン マーガリン	683			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、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	でんぷん 油	25.6			
	ごまドレッシングあえ		小松菜 エリンギ	じゃがいも 油	30.2			
	牛乳		キャベツ もやし	ドレッシング	827			
22 水	コッペパン・小袋いちごジャム ハンバーグ	ぶた肉		パン いちごジャム	641			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(しゆい)があって世界には約3000種類もあるといわれています。
	えびとうすらたまごのスープ	とり肉	玉ねぎ	さとう	27.0			
	れんこんサラダ	たまご えび	にんじん キャベツ	でんぷん ごま油	27.5			
	牛乳	うずらたまご	ほうれん草	ドレッシング	793			
23 木	ご飯 モロのケチャップソースかけ			ご飯	639			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。
	ひじきとじゃがいものもの	ぶた肉 油あげ	にんじん	じゃがいも 油	25.1			
	そくせきづけ	さつまあげ	にんじん	さとう	16.5			
	牛乳	たまご	にんじん	きゅうり	900			
	④ チーズドッグ	④ たまご	④ チーズ	④ さとう ④ 小麦粉	31.6			
	牛乳				24.0			

★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

※ ○印はスプーンがつく日です。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。



ご卒業
おめでとうございます

栄養のバランスのとれた食事は健康的な生活をするうえで欠かせません。いつまでも食の大切さを忘れないでください。

◆ 一匹そのまま使用している小魚には、子持ちが含まれています。



食育の1年間をふりかえてみましょう

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てみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)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、残さないうちで食べた	③朝食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品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になった	⑦ながら食べをしなかった	⑧水分、塩分、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みんなで仲よく食べた
○	○	○	○	○

できていないとあつた人は、またがんばりましょう!

