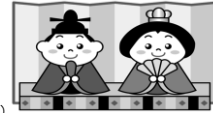


足利市は減塩(げんえん)にとりくんでいます



3月の献立表



足利市学校給食共同調理場

(足利東都给食分)

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	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						
		牛乳	♥牛乳						
2	木	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	パセリ 玉ねぎ しょうが 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					
		牛乳	♥牛乳						
3	金	☆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) いわしのうめ しいたけとチンゲンサイのスープ	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
		小袋 ひなあられ		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				
		牛乳	♥牛乳		うるち米 さとう				
		小のみ							
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					
		◎お祝いクレープ	◎豆乳	◎いちご	◎クレープ				
牛乳	♥牛乳								
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				
		牛乳	♥牛乳						
8	水	ご飯・◎小袋ふりかけ さばのみそ ジャージャンどうふ	さば みそ	にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しいたけ	♥ご飯 ◎でんぶん さとう 油	小	655	28.4	22.1
		おひたし	みそ	にんじん たけのこ 小松菜 もやし					
		牛乳	♥牛乳						
		小のみ							
9	木	パンフキンロールパン 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 にんにく	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						
10	金	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						
13	月	★卒業祝い(小学校)★ セルフ肉どん (ご飯・肉どんのぐ) あつ焼きたまご チョコレギサラダ・小袋さきみのり	ぶた肉 かまぼこ たまご	にんじん 玉ねぎ	♥ご飯 油 しらたき さとう	小	725	29.2	22.2
		小のお祝いクレープ	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	◎豆乳	◎いちご				
		小のみ			◎クレープ				
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						

カレーウには、香辛料(こしょうりょう)、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種類入っているため、風味(ふうみ)がまして、おいしくなります。

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。

☆ひなまつりの献立☆
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。今日は小袋のひなあられがつきます。

★卒業祝い(中学校)★
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。

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フキンロールパンがつきます。パンもうどんも残さず食べましょう。

★中学校は卒業式のため給食はありません★
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。

★卒業祝い(小学校)★
肉どんに使われている肉はぶた肉です。ぶた肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は、ご飯やパンが体の中でエネルギーにかわるのを助ける働きがあります。

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。

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				
15	水	ごはん	納豆		♥ごはん	小	619	27.6	17.5
		納豆	納豆						
		ガタタン	とり肉 いか	にんじん キャベツ	ずいどん 油				
			なると ちくわ	しいたけ	でんぶん				
小のみ		キムチあえ	たまご	にんじん	はくさい	中	752	31.1	18.6
					きゅうり				
			♥牛乳						
16	木	チョコチップパン			パン チョコ	小	713	29.0	28.1
		テリヤキチキン	とり肉						
		ポークビーンズ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油				
			大豆	アスパラガス	さとう				
17	金	シーザーサラダ	チーズ	にんじん	キャベツ	中	886	34.7	33.7
					どうもろこし				
			♥牛乳						
17	金	ごはん			♥ごはん	小	681	24.0	22.1
		マーボどうふ	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ				
			とうふ	しいたけ	でんぶん 油				
			みそ	たけのこ グリンピース	さとう				
20	月	はるさめサラダ		にんじん	キャベツ	中	804	28.6	20.9
					もやし				
					きゅうり				
					もも				
20	月	あんじん風プリン	豆乳			中	831	27.6	24.3
		牛乳	♥牛乳						
22	水	ごはん			♥ごはん	小	639	25.1	16.5
		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	にんじん	じゃがいも 油				
			さつまあげ		さとう				
23	木	そくせきつけ		にんじん	はくさい	中	900	31.6	24.0
					きゅうり				
		④ チーズドッグ	④ たまご ④ チーズ		④ さとう ④ 小麦粉				
		牛乳	♥牛乳						
23	木	コッペパン・小袋いちごジャム			パン いちごジャム	小	641	27.0	27.5
		ハンバーグ	ぶた肉		玉ねぎ				
		えびとうずらたまごのスープ	とり肉	にんじん	キャベツ				
			たまご えび	ほうれん草	でんぶん ごま油				
23	木	れんこんサラダ	うずらたまご	にんじん	どうもろこし	中	793	33.2	33.1
					れんこん				
					きゅうり				
			♥牛乳						

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(ぐ)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。

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。

★小学校は卒業式のため給食はありません★
とうふには大豆のおいさと栄養が凝縮(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どうふの他に、ひやっこ、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。

今日のハヤシチューには、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。ぜひ、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。

「モロ」という魚はサメの仲間です。栃木県は海がなく、昔は魚の流通(りゅうつう)が少ない時に、日持ちする魚としてよく食べられていたようです。くせがなく、とてもおいしい魚です。

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。

★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。



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、残さないうで食べた	③朝食は弱音を決めて食べ、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心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧水分、脂質、糖分の多い食品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!

◆ 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。