

よくかんで  
たべましょう



# 4月の献立表

足利市は減塩(げんえん)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: 給食について知ろう

(15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					
			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					
9	火	ご飯			♡ご飯	小	612	★新学期スタート!★ 給食は楽しく食事をしながら、たくさんの学びを得られる時間です。マナーを守って楽しく食事をし、苦手な食べ物にもチャレンジする、給食当番の身支度(みじたく)をきちんとするなど、目標を立ててすごしてみよう。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、心をこめて安全で栄養(えいよう)満点な給食を作っていきます。		
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	さとう				中	19.8 19.9 780 24.4 23.5
		海の野菜スープ	海そう	にんじん キャベツ	はるさめ					
		れんこんサラダ		にんじん れんこん	ドレッシング					
		牛乳	♡牛乳							
10	水	コッペパン・小袋メープルジャム			パン メープルジャム	小	746	ポークビーンズはぶた肉と豆をにこんだアメリカの家庭料理です。アメリカでは白いんげん豆を使いますが、給食では大豆を使っています。ほかにも、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、アスパラガスなど、たくさんの野菜を入れて大きな釜でにこみました。大豆や野菜の栄養をたっぷりとることができます。		
		メンチカツ	ぶた肉	キャベツ	でんぶん 油				中	26.5 30.2 862 30.3 32.1
		ポークビーンズ	大豆	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油					
		豆乳デザートあえ	ぶた肉	アスパラガス	さとう					
		牛乳	♡牛乳	パン	豆乳デザート					
11	木	ご飯			♡ご飯	小	604	納豆という名前は、昔お寺の台所である納所(なっしょ)という所で作られていたことから、納豆になったといわれているそうです。納豆にはビタミンB2が多くふくまれていて、成長をたすけたり、体の疲れをとってくれたりする働きがあります。		
		納豆	納豆						中	26.8 16.8 753 33.0 18.0
		かんぴょう汁	とうふ	にんじん 玉ねぎ						
		五目きんぴら	みそ	ほうれん草 かんぴょう	こんにやく 油					
		④小袋青のりつき小魚	さつまあげ	にんじん ごぼう えだ豆	さとう					
牛乳	♡牛乳									
12	金	ご飯・④小袋ふりかけ			♡ご飯 ④でんぶん	小	613	ピリカラ肉じゃがは一味唐辛子(いちみとうがらし)を使います。一味唐辛子は唐辛子しか使っていないのに対して、七味唐辛子は唐辛子のほかに、ごまやさんしょう、陳皮(ちんぴ)、麻(あさ)の実、ケシの実、青のりなど7種類の材料をまぜて作ります。		
		焼き魚(さけ)	さけ						中	29.1 15.5 775 35.1 17.4
		ピリカラ肉じゃが	ぶた肉	にんじん ごぼう	こんにやく 油					
			みそ	グリーンピース	じゃがいも					
		セルフイそかあえ・小袋きざみのり		ほうれん草 キャベツ	さとう					
牛乳	♡牛乳									
15	月	ロールパン			パン マーガリン	小	691	★給食のパン★ 足利市でとれた『さとのそら』という小麦の粉を30%使い、足利市内のパン工場で作っています。月曜日と水曜日がパンの献立になります。		
		テリヤキチキン	とり肉						中	30.5 31.7 852 36.5 38.2
		ポークミネストローネ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ セロリ	マカロニ 油					
				トマト どうもろこし	じゃがいも					
		ツナサラダ	ツナ	にんにく						
牛乳	♡牛乳									
16	火	ポークカレーライス (ご飯・ポークカレー)	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	♡ご飯	小	651	★給食のご飯★ 足利市でとれた『とちぎの星』という米を使っています。いもち病という稲の病気になりにくく、暑さに強い特徴(とくちょう)があります。味は、甘みがあり、冷めてもおいしく食べられます。火曜日と木曜日と金曜日にご飯の献立になります。		
		キャベツとコーンのドレッシングあえ		にんにく しょうが	油				中	20.7 16.4 800 24.4 18.2
				ほうれん草 キャベツ	ドレッシング					
		みかんゼリー		とうもろこし						
		牛乳	♡牛乳		ゼリー					
17	水	パンプキンロールパン		かぼちゃ	パン	小	623	★給食の牛乳★ みなさんが毎日飲んでいる牛乳は、栃木県内で育てられた乳牛からしぼったものです。牛乳はカルシウムを多くふくみ、また、たんぱく質、脂質、ビタミンA、B2などもふくまれています。成長期(せいちょうき)のみなさんにとっても大切な栄養素です。しっかりとみましよう。		
		ハムステーキ	ぶた肉		でんぶん				中	25.7 24.4 744 29.1 27.0
		ABCスープ	とり肉	にんじん 玉ねぎ	マカロニ 油					
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ	ドレッシング					
		牛乳	♡牛乳							
18	木	セルフチキンソースカツどん (ご飯・チキンソースカツ(小1こ・中2こ))	とり肉		♡ご飯	小	645	今日はセルフチキンソースカツどんです。ソースカツどんは足利市や桐生市で親(した)しまれている料理です。ソースの味がたっぷりしみたソースカツをご飯にのせて食べましよう。		
		もやしとにらのみそ汁	油あげ	にんじん にら	パン粉 小麦粉 油				中	22.4 22.8 867 27.5 27.4
			みそ	もやし	さとう					
		こんぶ入りそくせきづけ		大根 きゅうり						
		④アセロラゼリー	こんぶ		④ゼリー					
牛乳	♡牛乳									
19	金	★和食の日の献立★			♡ご飯	小	596	★和食の日の献立★ 「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産(むけいぶんかいさん)に登録されました。「和食の日」では、日本の伝統的(でんとうてき)な食文化の大切さをあらためて考える日としています。食事は何か一つだけ食べればよいのではなく、体に必要なものをバランスよくとることが大切です。和食は、主食、主菜、副菜、汁物などが基本のバランスの良い食事になっています。		
		ご飯			さとう				中	22.6 21.1 775 28.3 26.1
		さばのみそに	さば みそ							
		なめこ汁	とうふ	にんじん なめこ						
		三色づけ	みそ	ほうれん草	キャベツ					
牛乳	♡牛乳		きゅうり							

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			
22	月	★入学・進級祝い★ 米粉パン			米粉パン	638	★入学・進級祝い★ 今日のデザートは、みなさんが学校生活を新たにスタートしたお祝いです。 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。	
		とり肉のからあげ	とり肉		でんぶん 油	27.4		
		ポテトスープ	フランクフルト	にんじん バセリ 玉ねぎ	じゃがいも	27.9		
		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	771		
		お祝いいちごゼリー	豆乳		ゼリー	33.1		
		牛乳	♥牛乳		32.6			
23	火	ご飯			♥ご飯	599	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、でんぶんで作っています。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。	
		和風ハンバーグ	ぶた肉 とり肉		玉ねぎ りんご にんにく でんぶん	22.9		
		わかめスープ	とり肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ	油	19.4		
		コーンとほうれん草のソテー	ぶた肉	ほうれん草 とうもろこし	油	765		
		牛乳	♥牛乳			28.1		
				22.9				
24	水	チョコチップパン			パン チョコ	681	ご飯やパン、めん類など炭水化物(たんすいかぶつ)が多いものを主食(しゅしょく)といいます。主食は1品が基本ですが、今日の主食はチョコチップパンとスパゲティミートソースの2品です。主食の量が多いとエネルギーをとりすぎてしまうので、今日のパンはいつもより小さいサイズになっています。みなさんの体の成長に必要な量なので、しっかり食べましょう。	
		スパゲティミートソース	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スパゲティ 油	23.0		
		きびなごフライ(小・中2こ)	きびなご		でんぶん 油	20.4		
		はちみつレモンゼリーよせ		りんご もも	ゼリー	846		
		牛乳	♥牛乳			27.2		
				24.0				
25	木 小のみ	セルフ肉どん (ご飯・肉どんのぐ)	かまぼこ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	♥ご飯 しらたき 油 さとう	602	今日はセルフ肉どんです。肉どんのぐをご飯の上にのせて食べましょう。肉どんに使われている肉はぶた肉です。ぶた肉はビタミン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。米はきいろのグループの食品で炭水化物(たんすいかぶつ)を多くふくみ、熱や力のもとになります。	
		ポークしゅうまい(小・中2こ)	ぶた肉	玉ねぎ	しゅうまいの皮	27.8		
		小松菜とキャベツともやしのおひたし		小松菜 キャベツ もやし		15.5		
		牛乳	♥牛乳			738		
						32.2		
				16.6				
26	金	ご飯			♥ご飯	646	豆腐は、何からできているでしょうか？やわらかい豆腐ですが、かたい大豆から作られています。私たちの体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分などを多くふくんでいます。今日はマーボ豆腐にたくさん使われています。	
		マーボ豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ グリンピース ♥いたけ たけのこ にんにく しょうが	さとう 油 でんぶん	23.5		
		はるさめサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	はるさめ 油 さとう	18.3		
		あんりん風プリン	豆乳	もも		797		
		牛乳	♥牛乳			27.8		
				20.4				
30	火	ハヤシライス (ご飯・ハヤシシチュー)	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ	♥ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルウ	662	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。ぜひ、ふだんの食生活にも積極的に取り入れてみましょう。	
		チキンナゲット(小・中2こ)	とり肉		パン粉 油 でんぶん	24.0		
		イタリアンサラダ		にんじん フロッコリー キャベツ	ドレッシング	20.2		
		㊤豆乳パンナコッタ	㊤豆乳	㊤いちご	㊤さとう	851		
		牛乳	♥牛乳			27.5		
				23.0				

★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

### ～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。

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。

## 入学・進級 おめでとうございます！



光あふれる春！新しい学年がスタートしました。  
足利市学校給食共同調理場（足利給食センター）は、毛野小・毛野南小・富田小・梁田小・久野小・筑波小・御厨小・毛野中・富田中・協和中・愛宕台中の11校を担当し、約3100食を18人の調理員で作っています。  
これから1年間、みなさんが健やかに成長していくために、栄養バランスの良いおいしい給食をお届けできるようがんばりますので、よろしくお願ひします。

- ※ 献立は都合により変更することがあります。
- ※ ○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。
- ※ ♥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。
- ☆ 小学校1年生の給食は、15日(月)から始まります。
- ☆ 中学校1年生の給食は、10日(水)から始まります。

### 給食のやくそくを まもろう

- ★手をあらおう
- ★熱いもの、重いものは  
1人で持たない
- ★ともだちとなかよく  
気持ちよく食べる
- ★もりつけた給食は  
のこさず食べる
- ★かえし方をきちんとする



◆ 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。