

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  
(足利東都給食分)

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	黒パン			パン 黒さとう	小	591	21.4	★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				
		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	ご飯・㊤小袋ふりかけ	㊤こんぶ		♡ご飯 ㊤でんぶん	小	613	29.1	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		こんにやく 油				
		ピリカラ肉じゃが	ぶた肉	にんじん ごぼう	じゃがいも				
			みそ	グリーンピース	さとう				
		セルフいそかあえ・小袋きざみのり	のり	ほうれん草 キャベツ					
牛乳	牛乳								
11	木	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	26.5	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				
		ポークビーンズ	とり肉	玉ねぎ	じゃがいも 油				
			大豆	にんじん 玉ねぎ	さとう				
			ぶた肉	アスパラガス					
豆乳デザートあえ		パイン	豆乳デザート						
牛乳	牛乳								
12	金	ご飯			♡ご飯	小	604	26.8	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						
		かんぴょう汁	とうふ	にんじん 玉ねぎ					
			みそ	ほうれん草 かんぴょう					
		五目きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう えだ豆	こんにやく 油				
㊤小袋青のりつき小魚	㊤青のり ㊤小魚		れんこん さとう						
牛乳	牛乳								
15	月	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	20.7	★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。月曜日と水曜日と金曜日にご飯の献立になります。
				にんにく	カレールー				
				しょうが					
		キャベツとコーンのドレッシングあえ		ほうれん草 キャベツ	ドレッシング				
				とうもろこし					
みかんゼリー			ゼリー						
牛乳	牛乳								
16	火	ロールパン			パン マーガリン	小	691	30.5	★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焼いています。火曜日と木曜日がパンの献立になります。
		テリヤキチキン	とり肉						
		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	じゃがいも				
				とうもろこし					
ツナサラダ	ツナ	にんにく	ノンエッグマヨネーズ						
牛乳	牛乳								
17	水	★和食の日の献立★				小	596	22.6	★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			♡ご飯				
		さばのみそに	さば みそ		さとう				
		なめこ汁	とうふ	にんじん なめこ					
			みそ	ほうれん草					
三色づけ		にんじん キャベツ							
牛乳	牛乳								
18	木	パンプキンロールパン		かぼちゃ	パン	小	623	25.7	★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(せいちようき)のみなさんにとっても大切な栄養素です。しっかりとみましょ。
		ハムステーキ	ぶた肉		でんぶん				
		ABCスープ	とり肉	にんじん 玉ねぎ	マカロニ 油				
					じゃがいも				
		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								
19	金	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	22.4	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ょ。
					パン粉 小麦粉 油				
					さとう				
		もやしとにらのみそ汁	油あげ	にんじん にら					
			みそ	もやし					
こんぶ入りそくせきづけ	こんぶ		大根 きゅうり						
㊤アセロラゼリー			㊤ゼリー						
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	ご飯			♥ご飯	小	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、でんぷんで作っています。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					さとう でんぷん	
		わかめスープ	とり肉 わかめ	にんじん	玉ねぎ はくさい					油	
		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	
		牛乳	牛乳			中	28.1				
		牛乳				小	22.9				
23	火	★入学・進級祝い★				小	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。		
		米粉パン			米粉パン						
		とり肉のからあげ	とり肉		でんぷん					油	
		ポテトスープ	フランクフルト	にんじん パセリ	玉ねぎ					じゃがいも	
		クリーミーサラダ		にんじん	キャベツ					ドレッシング	
		豆乳		とうもろこし		中	771				
		お祝いいちごゼリー			ゼリー		33.1				
		牛乳	牛乳			小	32.6				
24	水	ご飯			♥ご飯	小	646		とうふは、何からできているでしょうか？やわらかいとうふですが、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。今日はマーボどうふにたくさん使われています。		
		マーボどうふ	とうふ	にんじん	玉ねぎ グリンピース					さとう	油
			ぶた肉		♥しいたけ たけのこ					でんぷん	
			みそ		にんにく しょうが						
		はるさめサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ	油				
		あんりん風プリン	豆乳		もも		中	797			
		牛乳	牛乳				27.8				
						小	20.4				
25	木	チョコチップパン			パン チョコ	小	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					スパゲティ	油
		きびなごフライ(小・中2こ)		きびなご						でんぷん	油
		はちみつレモンゼリーよせ			りんご					ゼリー	
		牛乳	牛乳		もも		中	846			
						小	27.2				
						中	24.0				
26	金	セルフ肉どん (ご飯・肉どんのぐ)	かまぼこ	にんじん	玉ねぎ	♥ご飯	小	602	今日はセルフ肉どんです。肉どんのぐをご飯の上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B <sub>1</sub> が多くふくまれています。ビタミンB <sub>1</sub> 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	しらたき				油	
			ぶた肉		玉ねぎ	さとう					
		小松菜とキャベツともやしのおひたし		小松菜	キャベツ	しゅうまいの皮					
		牛乳	牛乳		もやし		中	738			
						小	32.2				
						中	16.6				
30	火	ロールパン			パン	マーガリン	小	664	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(しよくもつせんい)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。		
		ハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも				油	
					エリンギ	ハヤシルウ					
		チキンナゲット(小・中2こ)	とり肉			パン粉				油	
						でんぷん					
		イタリアンサラダ		にんじん	ブロッコリー	キャベツ	ドレッシング				
		Ⓧ豆乳パナコッタ	Ⓧ豆乳		Ⓧいちご	Ⓧさとう		中	846		
		牛乳	牛乳				29.6				
						小	34.2				

★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（足利東都給食）は、山前小・坂西北小・葉鹿小・小俣小・西中・坂西中の6校を担当し、約2000食を13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、よろしくお祈りします。

### 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。