


平成28年度  5月分学校給食予定献立表毛呂山町学校給食センター

日曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
	主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月	ごはん 牛乳	豚汁 オムレツのきのこあんかけ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、魚の形のオムレツ、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	フルーツミックスゼリー、えのきたけ、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも	672 811	23.0 26.7	
6金	わかめごはん 牛乳	五目つみれ汁 豚肉と切り干し大根のカレー煮(角) 小魚(ピ)	牛乳、煮干し、小魚、削り節、豚肉、いわしつみれ、生揚げ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、切干しだいこん、根深ねぎ、根しょうが	わかめごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま油	661 814	29.9 34.9	
9月	子どもパンスライス 牛乳	アルファベットスープ ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) パリパリキャベツ(角)	ハンバーグ、牛乳、ベーコン	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ほうれんそう	子どもパン、じゃがいも、三温糖、アルファベットマカロン	619 834	24.3 31.7	
10火	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 たけのこご飯の具(角) 冷凍りんご(学)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ	冷凍りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	631 784	22.7 27.3	
11水	バターロール 牛乳	ふわふわ卵のスープ コーンロッケ(バ) 大根サラダ(角)	ベーコン、牛乳、ゴーダチーズ、鶏卵	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん	バターロール、コーンロッケ、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、パン粉	624 900	20.6 27.7	
12木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 春巻き(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、春巻き、豚肉、なると	バインアップル缶、根しょうが、みか缶、黄桃缶、にんじん、もやし、キャベツ、根深ねぎ、ほうれんそう	杏仁ゼリー、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま油	598 785	21.8 27.2	
13金	ごはん 牛乳	カレー ブロッコリーサラダ(角) ミニアセロラゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	きゅうり、ミニアセロラゼリー、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	672 863	20.7 25.0	
16月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 さばの塩焼き(バ) ピリ辛きゅうり(角)	塩さば、牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、煮干し、削り節	きゅうり、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、さといも、でん粉、ごま油	639 798	27.4 32.6	
17火	ツイストパン 牛乳	せん切り野菜スープ スコッチエッグケチャップソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	スコッチエッグ、牛乳、豚肉	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	オリーブ油、ツイストパン、三温糖、マヨネーズ、じゃがいも、上白糖	624 813	22.7 27.5	
18水	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 バンバンジーサラダ(角) マンゴープリン(学)	牛乳、サラダチキン、豚肉、豆腐	きゅうり、根しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えだまめ	ごはん、マンゴープリン、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、でん粉、ごま油	672 832	27.0 32.5	
19木	ごはん 牛乳	さつま芋のみそ汁 鶏肉のから揚げ(バ) キャベツとえのきのお浸し(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	キャベツ、えのきたけ、根しょうが、ごぼう、にんじん、こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、でん粉、なたね油	687 893	23.3 29.3	
20金	黒パン 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ 焼きそば(角) 角チーズ(ピ)	チーズ、牛乳、鶏肉、豚肉、ウインナーソーセージ、あおのり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ソテーオニオン	黒パン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	661 881	25.7 31.9	
23月	ごはん 牛乳 中濃ソース	キャベツと油揚げのみそ汁 メンチカツ(バ) きゅうりとたくあんの和え物(角)	メンチカツ、牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	きゅうり、たくあん、にんじん、たまねぎ、キャベツ	ごはん、ごま、なたね油、ごま油	682	22.6 中学なし	
24火	マーブル食パン 牛乳	クリームシチュー 焼きウインナー(小中2バ) キャベツのサラダ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	マーブル食パンココア、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	669 856	23 28.4	
25水	ごはん 牛乳	鶏だんごと豆腐のすまし汁 さわらの照り焼き(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、さわら照り焼き、削り節、豚肉、野菜入り鶏肉だんご、豆腐	にんじん、ごぼう、もやし、糸こんにゃく、ほうれんそう、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	623 782	27.4 33.8	
26木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 チキンナゲット(小中2バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ、チキンナゲット	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、こまつな	地粉うどん、なたね油、三温糖、ごま	628 777	26.8 32.3	
27金	ごはん 牛乳 中濃ソース	生揚げの五目煮 ソフトかれいフライ(バ) ミニぶどうゼリー(小中1ピ)	ソフトかれいフライ、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、生揚げ	ミニぶどうゼリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、グリーンピース	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖	692 883	25.9 32.2	
30月	酢めし 牛乳	豚キムチ汁 いか竜田スティック(小中2バ) ツナときゅうりのマヨネーズ和え(角) 焼きのり(ピ)	いか竜田スティック、まぐろフレーク、牛乳、焼きのり、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	きゅうり、にんじん、だいこん、はくさいキムチ、根深ねぎ	酢めし、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズ、じゃがいも	691 847	29.6 34.6	
31火	コッペパンスライス 牛乳	キャロットポタージュ 大豆と挽肉のカレー(角) バインアップル(学)	牛乳、ベーコン、豚肉、だんご、ゴーダチーズ	バインアップル、根しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、とうもろこし、グリーンピース	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉	649 811	25.1 30.5	
給食回数		小 19回 中 18回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	652 831	24.7 30.3
						基準栄養量	640 820	24 30

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

【学校給食の放射性物質の検査結果】

検査結果は、毛呂山町ホームページ(教育委員会→学校給食センター→学校給食放射性物質検査結果)で随時公表しています。
測定方法:緊急時における食品の放射能測定マニュアルによる。 検査機関:株式会社 環境テクノ(ゲルマニウム半導体検出器)

採取期間	検査日	検査日	結果
3月 7日(月)~3月18日(金)	各期間毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの。	3月18日(金)	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137いずれも検出せず。 *「検出せず」とは検査機器で測定できる定量下限値「10ベクレル」未満であることを示す



新緑がまぶしく、さわやかで過ごしやすい季節になりました。新しい学年を迎えて1ヶ月がたち、子どもたちは緊張感がとけて疲れが出やすくなります。また、4月末から5月初めにかけてのゴールデンウィークによる不規則な休日は、過ごし方を間違えるとせっかく慣れた新しい環境での生活リズムを崩しかねません。

現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事をとったらいのかについての研究も進んできています。その知識を活用しながら、規則正しい生活リズムで毎日を元気いっぱいにご過ごしましょう！

「時間栄養学」を活用しましょう！

知っていますか？「体内時計」

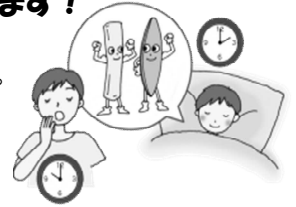


人間の体には、1日単位で睡眠や体温。血圧やホルモン分泌の変化をつかさどっている「体内時計」という大切な機能があります。

時間によって体内の活動が変わります！



「体内時計」によって、1日の中で体温に変化が起こります。また、栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉が作られる時間があることもわかってきました。



寝る直前には食べるのを控えましょう



体内に脂肪をためる働きは、深夜に活発になります。遅くに夕食を食べたり寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。

「朝の光」と「朝ごはん」が体内時計を正確に保ちます！



人間の体内時計は、1日24時間より少し長めですが、朝の光によって毎日少しずつ生じるズレを調整しています。朝ごはんも、朝の光同様、体内時計を正確に保つためにとても重要な役割を果たしています。

朝ごはんは栄養バランスも大切です



心も体も大きく成長している過程にある子どもは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとる必要があります。栄養バランスが整った食事にするためには、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べると効果的です。

朝ごはんて学力UP

朝ごはんをしっかりと食べると、午前中から頭がしっかり働きます。朝ごはんを食べた人とそうでない人との学力テストの結果を比べると、朝ごはんを食べた人の方が高いという調査報告もあります。



♪ 夏も近づく八十八夜～

今年の八十八夜は5月1日

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。だんだん気候も暖かくなり、春から夏へ移る節目の日です。この頃は、種まき、茶摘みなどの農作業の目安とされていました。特に、この日に摘んだお茶は珍重され、不老長寿の縁起物として扱われています。



2020年東京オリンピック開催 ～和食のアレンジで他国の食材に親しもう～

豚キムチ汁

今月の給食の「豚キムチ汁」は、日本の食卓に欠かせないみそ汁に、豚肉や朝鮮半島を代表する漬物「キムチ」を加えた汁物です。

日本の漬物にもたくさんの種類があるように、キムチも使用する食材の違いによって数百種類あると言われています。給食のキムチ汁には、日本で最も馴染深い「白菜キムチ」を使用します。いつものみそ汁とは違うピリ辛の味わいが食欲をそそります。どうぞお試しください！

お茶のひ・み・つ！

●いろいろなお茶

緑の「緑茶」も、ウーロン茶や紅茶も、みんな「茶」の葉から作られています。

●おいしい「せん茶」

摘みたてのお茶の葉を蒸して作る日本の代表的なお茶です。香りとうま味、渋味、苦味がうまくそろったおいしいお茶です。埼玉県の入間地方を中心に生産されている狭山茶は、全国的に知られています。

●お茶の花

白くてかわいい花が咲きます。



昔から飲み継がれてきた日本の「お茶」をこれからも大切にしていきたいですね！

【材料（1人分）】

- サラダ油 1g
- 豚小間肉 12g
- 酒(肉にふっしておく) 1g
- にんじん(5mm幅いちょう切) 20g
- だいこん(5mm幅いちょう切) 20g
- じゃが芋(1cm幅いちょう切) 30g
- だし汁 130cc
- はくさいキムチ 10g
- 豆腐(さいの目切) 15g
- みそ 9g
- 長ねぎ(3mm幅小口切) 6g

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、肉を炒める。
- ② 肉色が変わったら、にんじん・だいこん・じゃがいもを加えて炒める。
- ③ だし汁を加え、アクをとりながら煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、キムチを加える。
- ⑤ 豆腐・みそを加えて味を確認し、最後に長ねぎをちらす。