

平成29年度 5月分学校給食予定献立表

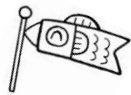
毛呂山町学校給食センター

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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	酢めし 牛乳	もずくと卵のスープ 白ごまつくね(小1中2バ) たけのこごはんの具(角) かしわもち(学)	牛乳、白ごまつくね、鶏肉、豆腐、もずく、油揚げ、鶏卵	にんじん、乾しいたけ、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、根深ねぎ	かしわもち、酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖、てん粉	737 923	27.3 35.3	
2	火	子どもパンスライス 牛乳	野菜のスープ煮 大豆とひき肉のカレー(角) スライスチーズ(ピ)	チーズ、牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉、大豆	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、トマトピューレー、えだまめ	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、パン粉	669 872	27.9 35	
8	月	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	ハンバーグ、牛乳、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、にんじん、キャベツ、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、でん粉、マヨネーズ、ごま	678 856	26 31.8	
9	火	わかめごはん 牛乳	じゃがいもとそば煮 あじフリッター(小1中2バ) 河内晩柑(角)	あじフリッター、牛乳、豚肉、煮干し、削り節	河内晩柑、にんじん、たまねぎ、たけのこ、糸こんにゃく、さやえんどう	わかめごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	624 821	20.7 27.9	
10	水	きな粉とまっ茶の ミ揚げパン(バ) 牛乳	スパゲッティナポリタン バリジャンサラダ(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、きなこ、ポークハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんにく、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ピーマン、まっ茶	オリーブ油、コッペパン、なたね油、上白糖、米ぬかサラダ油、スパゲッティ	647 746	22.8 26.3	
11	木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 小えびのから揚げ(バ) フルーツのヨーグルト和え(角)	牛乳、小えび唐揚げ、豚肉、ヨーグルト、なると	ハインアップル缶、黄桃缶、根しょうが、にんにく、もやし、根深ねぎ、ほうれんそう	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ココア、小麦粉	609 781	24.8 30.9	
12	金	ごはん 牛乳	カレー チキンサラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、サラダチキン、豚肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、フルーツミックスゼリー、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソーテオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	695 864	23.3 28.3	
15	月	ごはん 牛乳	わかめのスープ 肉団子の甘酢あんかけ(小2中3バ) 豚肉のキムチ炒め(角)	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ肉団子	にんじん、根しょうが、たけのこ、乾しいたけ、たまねぎ、大豆もやし、はくさいキムチ、にら、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま、ごま油	642 822	24.6 30.3	
16	火	コッペパンスライス 牛乳	ふわふわ卵のスープ 焼きウインナーミートソースかけ(バ) バリバリキャベツ(角) キャンディーチーズ(小中2ピ)	ウインナーソーセージ、キャンディーチーズ、牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン、米ぬかサラダ油、三温糖、パン粉	601 752	26.4 32.3	
17	水	ごはん 牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 さわらの梅塩こうじ焼き(バ) たけのこ鶏肉のうま煮(角)	さわら梅塩麹漬、牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、こんにゃく、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	663 846	29.5 36.9	
18	木	ごはん 牛乳	八宝菜 レバーのバーベキューソースかけ(角) 冷凍ハインアップル(学)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、豚肉、いか、えび、うずら卵	ハインアップル、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、さやえんどう	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	653 814	29 35	
19	金	米粉パン 牛乳	肉団子と春雨のスープ 焼きそば(角)	牛乳、豚肉、肉団子、青のり	にんじん、乾しいたけ、もやし、キャベツ、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	ライスボール、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、はるさめ、ごま油	664 805	23.9 28.5	
22	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 いかリングフライ(小中2バ) きゅうりの中華あえ(角)	イカリングフライ、牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、ごま油、三温糖、でん粉	689 868	28.9 35.7	
23	火	ツイストパン 牛乳	クリームシチュー オムレツのデミグラスソースかけ(バ) アスパラサラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん	ツイストパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	702 939	22.9 29.8	
24	水	ごはん 牛乳	親子煮 さばのみそかす漬け焼き(バ) きゅうりともやしのごま和え(角)	牛乳、さばみそ粕漬、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま、三温糖、じゃがいも	735 931	29.2 35.7	
25	木	地粉うどん 牛乳	山菜うどんの汁 笹かまぼこのお茶の葉揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、笹かまぼこ、鶏肉、白みそ、煮干し、削り節	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、せん茶、山菜ミックス水煮、なめこ、乾しいたけ、だいこん	地粉うどん、米ぬかサラダ油、小麦粉、上白糖、なたね油、ごま、三温糖	599 769	23.8 29.6	
26	金	ごはん 牛乳	ハヤシライスの具 ツナサラダ(角) ミニアセロラゼリー(小中1ピ)	牛乳、まぐろフレーク、豚肉	キャベツ、ミニアセロラゼリー、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま、じゃがいも	636 813	22.7 27.6	
29	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	五目煮 あじフライ(バ) バリバリキャベツ(角)	あじフライ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、だいず	キャベツ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	677 851	24.6 29.9	
30	火	バターリングパン 牛乳	グリーンピースのクリームスープ タンディーチキン(バ) カラフルポテト(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、グリーンピースペースト	じゃがいも、バターリングパン、米ぬかサラダ油、バター、小麦粉	596 784	23.8 31	
31	水	ごはん 牛乳	豚汁 かつおのたまねぎソースかけ(バ) キャベツの浅漬(角)	かつおでん粉付、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	きゅうり、キャベツ、根しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、じゃがいも	615 764	23.7 26.5	
給食回数		20回		(学)・・・学校配送(角)・・・角食(バ)・・・バット (タ)・・・タッパー(ピ)・・・ピーンル袋 (小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	657 831	25.3 31.2
							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。





新緑がまぶしくさわやかな季節を迎え、新学期がスタートして1カ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がほぐれると同時に季節の変わり目で疲れが出やすいときです。健康を保つために重要なのが毎日の食事と休養です。バランスのよい食事と規則正しい食生活を心がけましょう。



学校給食について



♪学校給食は、単に昼食をとるという意味だけではなく、食について学ぶ大切な教育の一環として実施されています。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

♪毛呂山町の学校給食は、こんなことを心がけて作っています。

- 季節感のある献立 (旬の野菜や果物、行事食など)
- 地場産物を活用した献立
- 国産食材の使用



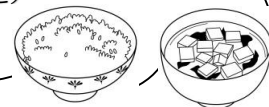
- 良質で安全な食品の選定 (食材料の食品添加物、原産地や製造工場など)
- できるだけ手作りで! (出汁は削り節や煮干から。国産小麦を使った手作りのルーなど)



- 噛みごたえのある料理を! (よく噛んで食べる習慣が身につくように、豆類や小魚など)
- 魚料理を多く!



- 食文化の継承 (日本に昔から伝わる素朴な料理、郷土料理や行事食など)



端午の節句と「柏もち」 *給食では1日(月)に出ます

『こどもの日』は、端午(たんご)の節句です。「端午」とは、5月5日のことで、奈良時代から病気や悪いことを避けるための行事が行われていました。端午の節句の代表的な食べ物といえば「柏もち」と「ちまき」です。

ちまきを食べるのは中国から伝わったものですが、柏もちを食べるのは、日本独特のものだそうです。柏の葉は新芽が出てこない古い葉が落ちないといわれ、家族が絶えないでいつまでも元気に続くよという意味がこめられています。

