

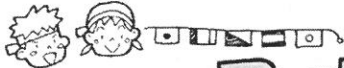
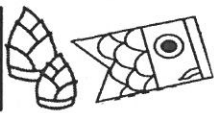


日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	ごはん 牛乳	えび団子のすまし汁 オムレツの甘酢あんかけ(バ) 五分漬け入り浅漬け(角) かしわもち(学)	牛乳、魚の形のオムレツ、 煮干し、削り節、えびボ- ル、わかめ	五分漬け、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、もやし、根深ねぎ	かしわもち、ごはん、三温 糖、でん粉	671	20.6	
							796	23.0	
2	水	ごはん 牛乳	ハヤシライスの具 ハム入りキャベツのサラダ(角) ミニアセロラゼリー(小1中2ビ)	牛乳、ポークハム、豚肉	きゅうり、ミニアセロラゼリー、にんにく、 キャベツ、たまねぎ、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも	639	19.6	
							819	23.7	
7	月	ごはん 牛乳	キャベツのみそ汁 さわらの照り焼き(バ) 豚肉とごぼうの炒り煮(角)	牛乳、煮干し、さわら照り 焼き、削り節、豚肉、豆 腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 しらたき、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖、ごま	625	27.5	
							784	33.3	
8	火	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 チキンナゲット(小中2バ) きゅうりの中華あえ(角)	チキンナゲット、牛乳、豚 肉、豆腐	きゅうり、根しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、え だまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、三温糖、でん粉、ご ま油	675	29.2	
							829	34.3	
9	水	ミニきな粉と抹茶の 揚げパン(バ) 牛乳	クリームシチュー ウインナーのケチャップ炒め(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、牛 乳、鶏肉、きなこ、レバー 入りウインナーソーセージ	根しょうが、根深ねぎ、たまねぎ、にん じん、とうもろこし、ブロッコリー、まっ茶	コッペパン、米ぬかサラダ 油、なたね油、上白糖、三 温糖、じゃがいも、バター、 小麦粉	658	25.6	
							750	30.4	
10	木	地粉うどん 牛乳	山菜うどんの汁 あじの狭山茶フライ(バ) キャベツのごま和え(角)	あじの狭山茶フライ、牛 乳、鶏肉、煮干し、削り 節、油揚げ、なると	キャベツ、きゅうり、にんじん、山菜ミッ クス水煮、えのきたけ、乾しいたけ、だ いこん	地粉うどん、米ぬかサラ ダ油、なたね油、ごま、三温 糖	594	26.6	
							752	32.5	
11	金	ごはん 牛乳	かきたまスープ 豚肉のキムチ炒め(角) 昆布小魚(ビ)	牛乳、昆布入り小魚、鶏 肉、豚肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、 根深ねぎ、にら、ほうれんそう、根しょう が	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、ごま油	640	31.5	
							804	38.0	
14	月	ごはん 牛乳	たけのこと生揚げのおかか煮 小えびのから揚げ(バ) 河内晩柑(角)	牛乳、小えびのから揚げ、 豚肉、生揚げ、かつお節	河内晩柑、にんじん、たけのこ、だい こん、こんにゃく、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、三温糖	651	27.0	
							820	33.2	
15	火	子どもパンスライス 牛乳	アルファベットスープ 大豆入りミートソースサンドの具(バ) フルーツのヨーグルト和え(角)	牛乳、ベーコン、豚肉、だ いず、ヨーグルト	バイナップル缶、ダイゼリーみか ん、黄桃缶、にんじん、トマトビュ ーレー、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	子どもパン、米ぬかサラ ダ油、オタデココ、じゃがい も、上白糖、三温糖、アル ファベットマカロニ、パン粉	634	21.8	
							855	28.0	
16	水	ごはん 牛乳	わかめのスープ ユーリンチー (鶏肉の甘酢ねぎソースかけ)(バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、 わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、乾しいたけ、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、ごま油、でん粉、 なたね油、三温糖、ごま	647	23.3	
							805	27.4	
17	木	バターロール 牛乳	トマト風味の野菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き(バ) ごぼうサラダ(角)	塩鮭、牛乳、鶏肉、白み そ、白いんげんまめ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ	オリーブ油、バターロー ル、マヨネーズ、上白糖、 米ぬかサラダ油、ごま	605	27.1	
							800	31.8	
18	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 テーオニオン、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	699	23.4	
							869	28.4	
21	月	酢めし 牛乳	肉団子と春雨のスープ あじの塩こうじ焼き(バ) たけのこピースご飯の具(角)	あじ柚子塩麹漬、牛乳、 鶏肉、肉団子、油揚げ	にんじん、もやし、たけのこ、乾しいた け、根深ねぎ、キャベツ、えんどう豆、 根しょうが	酢めし、米ぬかサラダ油、 はるさめ、三温糖	687	29.2	
						中学なし			
22	火	はちみつパン 牛乳	ラビオリスープ タンドリーチキン(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨー グルト	とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまね ぎ、もやし、ほうれんそう	じゃがいも、はちみつパン、 米ぬかサラダ油、マヨネ ーズ、上白糖、ポークラビオリ	678	25.8	
							928	34.0	
23	水	ごはん 牛乳	豚汁 きびなご磯辺フライ(小中2バ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角)	きびなご磯辺フライ、牛 乳、豚肉、煮干し、削り 節、豆腐、油揚げ、赤みそ	もやし、きゅうり、とうもろこし、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、ごま	640	23.1	
							791	27.3	
24	木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 春巻き(バ) 切り干し大根入りナムル(角)	牛乳、春巻き、豚肉、な ると	切干しだいこん、根しょうが、きゅうり、 にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこ し、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラ ダ油、なたね油、ごま、ごま 油	638	22.9	
							841	28.7	
25	金	ライスボール 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(ビ)	チーズ、牛乳、鶏肉、豚 肉、レバー入りウインナ 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	ライスボール、米ぬかサラ ダ油、蒸し中華めん	633	25.9	
							771	31.2	
28	月	コッペパンスライス 牛乳	ふわふわたまごのスープ 焼きウインナーチリソースかけ(バ) ツナサラダ(角)	ウインナーソーセージ、 ベーコン、牛乳、まぐろ フレーク、豚肉、チーズ、鶏 卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、パセリ	コッペパン、米ぬかサラ ダ油、上白糖、三温糖、パン 粉	755	34.1	
						小学なし			
29	火	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 ハンバーグたまねぎソース(バ) こんにゃくサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干 し、削り節、豆腐、白み そ、赤みそ	サラダこんにゃく、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、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、 三温糖、じゃがいも、上白 糖、でん粉、ごま油、ごま	672	25.7	
							850	31.5	
30	水	ツイストパン 牛乳	ポテトチャウダー かれないレモンソースかけ(バ) グリーンサラダ(角)	ソフトかれない澱粉付、牛 乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、レモン果汁、グリーンア スパラガス	ツイストパン、米ぬかサラ ダ油、なたね油、三温糖、 上白糖、じゃがいも、バ ター、小麦粉	674	26.2	
							878	31.7	
31	木	ごはん 牛乳	肉じゃが かつおのごま風味フライ(バ) チーズ入り野菜の甘酢和え(角)	かつおのごま風味フライ、 牛乳、豚肉、チーズ、煮干 し、削り節、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじ ん、しらたき、たまねぎ、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラ ダ油、なたね油、上白糖、じゃが いも、三温糖	704	27.2	
							866	31.7	
給食回数		小 20回 中 20回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	653	25.5
								818	30.7
							基準栄養量	640	24.0
								820	30.0

※ 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。

※ 〇-157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。





# スポーツと栄養について



新しい学年になって1か月が経ちました。5月には、それぞれの学校で運動会や体育祭が開催されます。子どもたちは、仲間と力を合わせて、一生懸命練習に励んでいることと思います。

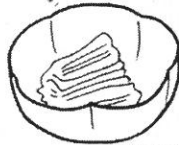
子どもたちが練習の成果を存分に発揮するための大きな手助けになるのが、日々の食事です。望ましい食事のポイントをおさえて、体も心も元気よく、楽しく充実した行事にしたいですね。

## 食事の基本は「1日3食バランスよく」！！

### 野菜・いも・果物・海藻など

疲労回復に役立つビタミンやミネラルのほか、腸の調子を整える食物繊維などをとることができます。

### 副菜



### 主菜



### 肉・魚・卵・豆製品など

筋肉や血・骨格などをつくる働きのあるたんぱく質をとることができます。

### ごはん・パン・めんなど

体を動かすエネルギー源になります。

### 主食



### 汁物・飲み物



### 味噌汁・スープ・牛乳など

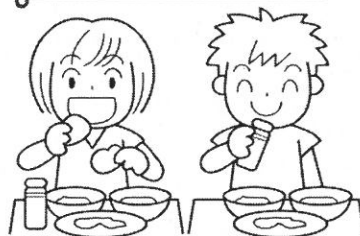
スポーツによる発汗で失われた水分を補給することができます。主食・主菜・副菜で足りない栄養も補います。

### 朝食



睡眠中に消費されたエネルギーを補給すると同時に、午前中の活動のパワーの源になります。必ず食べましょう！

### 昼食(給食)



給食は、成長期にある子どもたちに必要な栄養がしっかりとれるよう、様々な食品を使った献立にしています。運動会や体育祭に向けた練習をより効果的に行うために、残さず食べるようにしましょう！

### 夕食



運動により蓄積した疲労を回復したり、消費された水分や栄養を補給します。食べる時間が遅かったり大量に食べると消化できず、翌朝の食事をしっかりと食べることができなくなるので要注意！

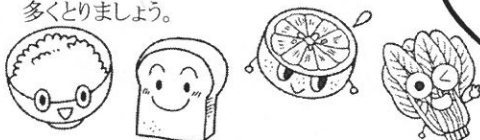


## 《スポーツの内容による、食事や栄養素のとり方の違い》

### 持久力

長距離走や長距離水泳など

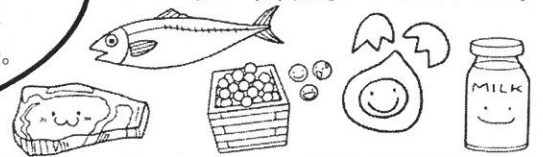
エネルギー源の炭水化物をしっかりと取りましょう。エネルギーを効率よくつくり出すために、ビタミン類が豊富な野菜・果物も多くとりましょう。



### 筋力や瞬発力

短距離走や体操など

筋肉をつくる材料のたんぱく質をしっかりと取りましょう。脂肪のとりすぎには注意！牛乳・チーズなどの乳製品もしっかりとりましょう。



### 持久力・筋力・瞬発力

バスケットボール・サッカーなど

持久力型と筋力・瞬発力型をバランスよくとりいれましょう。

一番大切なのは「バランスよく食べる」ことです。

様々な食品をバランスよく食べることにプラスして、自分が行っている運動に必要な栄養素をとり入れるようにしましょう！