

平成27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)	主に熱や働かになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん 牛乳	チキンカレー ツナサラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、まぐろ油漬、鶏肉、ゴーダチーズ、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、バター、小麦粉	689 858	22.8 27.7	
7	木	中華めん 牛乳 中濃ソース	みそラーメンの汁 魚の形のお好み焼き(バ) もずくサラダ(角)	牛乳、豚肉、もずく、赤みそ	キャベツ、根しょうが、きゅうり、にんにく、たいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	魚の形のお好み焼き、中華めん、米ぬかサラダ油、ごま油、ごま	657 818	25.8 31.1	
8	金	麦ごはん 牛乳	ミートボールと野菜のスープ ほうれん草とえのきのお浸し(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、削り節、ミートボール	ほうれん草、えのき、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ	オリーブ油、麦ごはん、じゃがいも	617 786	23.4 29	
11	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	筑前煮 いかリングフライ(バ)小2中2 バリバリ塩キャベツ(角)	イカリングフライ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、生揚げ、まわかめ	キャベツ、にんじん、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、こんにゃく、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、さといも、三温糖	668 841	24.8 30.5	
12	火	豆乳セサミバーズ 牛乳	ラビオリスープ チキンのマーマレード焼き(バ) プロッコリーサラダ(角) (中)スライスチーズ(ピ)	(中)スライスチーズ、牛乳、鶏肉	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、プロッコリー、もやし、ほうれん草	豆乳セサミバーズ、米ぬかサラダ油、ボークラビオリ、マーマレード、上白糖	602 779	25.1 33.2	
13	水	ごはん 牛乳	生揚げの中華煮 小松菜ともやしのナムル(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、豚肉、生揚げ	こまつな、にんにく、もやし、根しょうが、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油	659 823	24.5 29.5	
14	木	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 新たけのこと鶏肉のうま煮(角) 河内晩柑(バ)	牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	河内晩柑、たいこん、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、こんにゃく、たけのこ、えだまめ	ごはん、米ぬか油、三温糖	633 800	25.1 30.9	
15	金	黒パン 牛乳	クラムチャウダー オムレツのトマトソースかけ(角) キウイフルーツ(学)	オムレツ、牛乳、ベーコン、あさり水煮	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	黒パン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、バター、小麦粉	700 886	23.6 29.5	
18	月	ごはん 牛乳	もやしとこんにゃく寒天のスープ さばの竜田揚げ(バ) キャベツの浅漬け(角) (中)角チーズ(ピ)	さばの竜田揚げ、チーズ、牛乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、乾しいたけ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、こまつな、根しょうが、こんにゃく、寒天	ごはん、米ぬか油、ほろさめ、ごま油	691 860	24.1 29.9	
19	火	ごはん 牛乳 中濃ソース	具だくさんみそ汁 たこメンチカツ(バ) アスパラとキャベツのごま和え(角)	たこメンチカツ、牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、豆腐、赤みそ	グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ほうれん草	ごはん、米ぬか油、三温糖、ごま	636 801	24 29.4	
20	水	ツイストパン 牛乳	野菜とマカロニのスープ スコッチエッグケチャップソースかけ(バ) ほうれん草とコーンのソテー(角) ミニすりおろしりんごゼリー(ピ)小1中2	スコッチエッグ、牛乳、鶏肉	ミニすりおろしりんごゼリー、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	ツイストパン、バター、米ぬか油、三温糖、じゃがいも、ホイールマカロニ	637 844	23.9 28.8	
21	木	地粉うどん 牛乳	カレーうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、煮干し、焼き竹輪、削り節、あおのり、鶏肉	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれん草	地粉うどん、小麦粉、米ぬかサラダ油、上白糖、米ぬか油、カレーウ、でん粉	623 821	24.9 32.3	
22	金	ごはん 牛乳	ハヤシライスの具 ハム入りフレンチサラダ(角) (小)ヨーグルト(学) (中)飲むヨーグルト(学)	(小)ヨーグルト、(中)飲むヨーグルト、牛乳、豚肉、ポークハム	きゅうり、にんにく、キャベツ、プロッコリー、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	697 872	24.3 32.1	
25	月	ごはん 牛乳	生揚げのみそ汁 ししゃもの南蛮漬(バ)小1中2 五分漬(角)入り浅漬け(角)	ししゃもでん粉付き、牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、生揚げ、赤みそ	五分漬、きゅうり、キャベツ、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、こんにゃく、こまつな	ごはん、米ぬか油、三温糖	622 826	24.1 30.4	
26	火	コッペパン 牛乳	スパゲッティナポリタン 焼きウインナー(バ)小2中2 もやしのサラダ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、豚肉、ゴーダチーズ	もやし、きゅうり、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	オリーブ油、コッペパン、コッペパンスライス、米ぬかサラダ油、上白糖、スパゲッティ	628 811	25 31.3	
27	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 きゅうりと大根の中華和え(角) あまなつゼリー(学)	牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、だいこん、にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	あまなつゼリー、ごはん、ごま油、上白糖、三温糖、でん粉	638 801	24.4 29.7	
28	木	ごはん 牛乳	肉じゃが 切り干し大根のごま酢和え(角) かつお角煮(夕)	かつお角煮、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし、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、上白糖、ごま、じゃがいも、三温糖	625 791	25.3 31	
29	金	子どもパン 牛乳	グリーンスープ 大豆と挽肉のカレー(角) 冷凍りんご(学)	牛乳、ベーコン、豚肉、だいず、白いんげんペースト、ゴーダチーズ	冷凍りんご、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、グリーンピースペースト、えだまめ	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉	641 820	25.6 31.9	
給食回数		18回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパ (ピ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	648 824	24.5 30.5
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月も旬の食材がいろいろ登場します。味わって食べましょう。 </div>					基準栄養量	640 820	24 30



11日春キャベツ 14日たけのこ、河内晩柑 19日アスパラガス
28日かつお 29日グリーンピース

※ 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。 ※ O-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。

5月

毛呂山町学校給食センターだより

平成27年5月

そろって いるかな？

健康な体づくりのためには、
いろいろな食品を組み合わせ
ることが大切です。

その際に、目安となるのが
食品を**赤・緑・黄**の3食に
わけて、バランスよく食べる
方法(3色食品群)です。

給食だよりの裏側の**献立表**を
見てください。食材料の欄が、
赤・緑・黄にわかれています。
その日の給食に入る材料が、それ
ぞれどのグループの食品なのか、
みなさんにわかるようになっている
のです。

みなさん、給食をなんとなく食
べてしまうのではなく、献立表を見て、
3つの色の食品を覚えましょう。
そして、自分でいろいろな食品を
組み合わせて食べられるよう
になりましょう。

食べ物の働きを知ろう!

食べ物は、体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。

黄 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

赤 体(肉や血、骨、歯など)をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。

緑 体の調子をととのえ、病気をふせく「ビタミン」がふくまれています。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくろう!

給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。

参考文献：「食生活学習教材—小学校中学年用—」(文部科学省)



今月の献立より

材料(切り方)	1人分量(g)
鶏もも切り身	1切(50)
塩	0.2
こしょう	0.02
A しょうゆ	2
白ワイン	1.5
マーマレード	4
サラダ油	0.4

チキンのマーマレード焼き(12日)

<つくり方>

- 鶏肉をAに漬け込む(20分位)。(ポリ袋に肉と調味料を入れ軽くもんで漬け込むと味がしみやすいです)
- 味が付いた①にサラダ油をまぶします。
- 200℃のオーブンで、17分~18分くらい焼いて、できあがりです。

※「もう一度食べたい給食アンケート」で、

過去に1位になったことのある料理です



もろ丸くん

