

令和元年度 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		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	
7	火	麦ごはん 牛乳	カレー チキンサラダ(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、サラダチキン、豚肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、ミニすりおろしりんごゼリー、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	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	694 893	23.1 28.2
8	水	ごはん 牛乳	わかめスープ ねぎ塩焼き肉(バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、なると、わかめ	にんじん、にんにく、大豆もやし、こまつな、根しょうが、乾しいたけ、たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、レモン果汁	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま油、ラー油、ごま	610 768	25.6 30.8
9	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) アーモンド小魚(中ピ)	アーモンド小魚、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、抹茶、山菜ミックス水煮、なめこ、たけのこ、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	602 809	23.7 31.1
10	金	バターロール 牛乳	ミネストローネ チキンのマーマレード焼き(バ) 河内晩柑(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、だいず、チーズ	河内晩柑、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトビュレー、トマト缶、キャベツ	バターロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マーマレード、ホイールマカロニ	668 888	26.3 32.9
13	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春巻き(バ) きゅうりの中華あえ(角)	牛乳、春巻き、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	728 938	25.9 32.2
14	火	黒パン 牛乳	スパゲッティナポリタン わかさぎフリッター(小中2バ) キャベツのコールスロー(角) 角チーズ(中ピ)	わかさぎフリッター、チーズ、牛乳、ポークハム	キャベツ、にんじん、にんにく、たまねぎ、ピーマン	オリーブ油、黒パン、米ぬかサラダ油、上白糖、スパゲッティ	631 843	22 29.3
15	水	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	キャベツ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	642 800	22.9 27.8
16	木	食パン 牛乳 アプリコットジャム(ピ)	野菜と豆のスープ煮 オムレツのデミグラスソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	オムレツ、牛乳、ウインナーソーセージ、ミックスビーンズ	きゅうり、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、パセリ	じゃがいも、アプリコットジャム、食パン、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、三温糖	678 918	21.2 28.2
17	金	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、煮干し、削り節、豚肉、いわしつみれ、豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、切干しだいこん、糸こんにゃく、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま油	648 813	27.2 33
20	月	ごはん 牛乳	豚汁 白ごまつくねのケチャップソースあえ(小1~2年①・3~6年職②・中②バ) きゅうりの昆布漬(角)	牛乳、白ごまつくね、豚肉、昆布、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	きゅうり、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	652 790	25.3 28.6
21	火	コッペパンスライス 牛乳	米粉のコーンスープ 焼きウインナーミートソースかけ(バ) バリジャンサラダ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、生クリーム	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、バター、米粉	647 819	24.4 30.3
22	水	酢めし 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 小えびのから揚げ(バ) たけのご飯の具(角)	牛乳、煮干し、小えびのから揚げ、鶏肉、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、こまつな、えだまめ	酢めし、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	684 859	28.2 34.4
23	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 チキンナゲット(小中2バ) ヨーグルト和え(角)	チキンナゲット、牛乳、豚肉、ヨーグルト、赤みそ	パインアップル缶、ダイスゼリーみかん、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、キャベツ、もやし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、こんにゃくダイスレモン、上白糖、ごま油、ごま	655 816	26.5 31.9
24	金	ごはん 牛乳	かきたま汁 かつおの新たまねぎソースかけ(バ) ひじきとキャベツの和え物(角)	かつお角切でん粉付、牛乳、煮干し、削り節、ひじき、なると、鶏卵	きゅうり、キャベツ、根しょうが、にんじん、にんにく、たまねぎ、ほうれんそう	ごはん、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	635 792	25.8 30.6
27	月	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 照り焼き豆腐ハンバーグ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、マヨネーズ、じゃがいも、ごま	623 797	21.7 27.8
28	火	子どもパンスライス 牛乳	ふわふわたまごのスープ 焼きそば(バ) ナタデココとパイン(角)	ベーコン、牛乳、豚肉、鶏卵、チーズ、あおのり	パインアップル缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	ナタデココ、子どもパン、米ぬかサラダ油、パン粉、蒸し中華めん	606 792	22.5 28.4
29	水	ごはん 牛乳	肉じゃが あじすだち醤油漬焼き(バ) キャベツときゅうりの昆布漬(角)	あじすだち醤油漬、牛乳、豚肉、昆布、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、にんじん、しらたき、たまねぎ、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	618 777	26.7 32.4
30	木	ライスボール (米粉パン) 牛乳	クリームシチュー タンドリーチキン(バ) アスパラサラダ(角) キャンディーチーズ(小1中2ピ)	チーズ、牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	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、とうもろこし	ライスボール、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	682 832	24.9 31.8
31	金	ごはん 牛乳	八宝菜 レバーのバーベキューソースあえ(角) ゆずゼリー(学)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、豚肉、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、ゆずゼリー(毛呂山産)、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	672 846	27.5 34.3
給食回数			19回	(学)・・・学校配送(角)・・・角食缶(バ)・・・バント(夕)・・・タッパ(ピ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校		平均栄養量	651 831	24.8 30.7
						基準栄養量	650 830	21.1 27.0

※ 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。

※ 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。



9日(木)【笹かまぼこのお茶の葉揚げ】・・・埼玉県産のお茶の葉を衣に混ぜて揚げた、ほんのりお茶の香りと若葉を思わせる天ぷらです。  
◆今年の『八十八夜』は、5月2日です。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。



新年度の給食も始まって1か月・・・子供たちは、学校生活に慣れてきたころでしょう。連休も終わり、これから運動会や体育祭の練習が始まります。季節の変わり目で疲れの出やすい時期となりますので疲れをためないためにも、食事に気をつけましょう。

## ☀️ 朝ごはんを食べて元気にすごそう！



### 脳のエネルギー源 = ブドウ糖

ごはんやパンに含まれるでんぷんは体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源ですが、体内にためられる量が限られています。体は睡眠中もエネルギーを使うため夕食で補給したブドウ糖も、朝にはなくなっています。毎日朝ごはんを食べてしっかりエネルギーを補給しましょう。



ブドウ糖がエネルギー源！

### 毎日、炭水化物をとりましょう

脳や体の活動に必要なブドウ糖は、体内にあまり貯めておけません。体にブドウ糖をしっかり補給するためにも、ご飯などの主食を3食しっかり食べることが大切です。

### 炭水化物と一緒にとりたいビタミンB1

炭水化物がエネルギーとして使われるためには、ビタミンB<sub>1</sub>が必要です。ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む大豆や卵なども一緒に食べるようにしましょう。

#### 朝ごはんを食べないと...

登校しても授業に集中できません・・・  
「疲れやすい」・「腹痛」・「イライラする」など

#### 朝ごはんを食べると...

#### 脳



脳の栄養となり、授業に集中できます。

#### 体



元気に運動ができます。集中力がつき、けがを防ぎます。

#### みんなで食べる食事の大切さ

生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21



(国民健康づくり運動)」では、“心の健康づくり”も目標として含まれています。1日1食でも、家族で集まって食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は毎日楽しく食べましょう！

## スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が熱中症の予防にも役立ちそうなこともわかってきました。

### 成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすのは難しいといわれ、成長期にカルシウムを摂って貯金しておくことが大切です。



### 運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。新しい筋肉を作る時に牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的に働くといわれています。



### 暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から体力づくりで、夏の暑さに備えましょう。牛乳は、運動後30分以内に飲むのがおすすめです。

