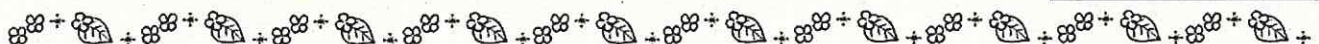




日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価	
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や効力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん 牛乳	鶏肉とごぼうのみそ煮 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) 浅漬け(角)	牛乳、笹かまぼこ、鶏肉、 生揚げ、白みそ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、根しょうが、ごぼう、 パセリ、にんじん、たまねぎ、だいこん、 しらたき	ごはん、米ぬかサラダ油、 小麦粉、なたね油、三温糖	小学校なし 854 32.7	
4	火	コッペパンスライス 牛乳 (中250ml)	アスパラガスのチャウダー 大豆と挽肉のカレー(角) ミニ洋梨ゼリー(小1中2ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉、だい ず、チーズ	ミニすりおろし洋梨ゼリー、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、グリーンアスパラガス	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	634 833	26.7 34.4
5	水	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、油揚げ、豆腐、白み そ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	ごはん、じゃがいも、三温 糖、ごま、ゆずジャム(毛呂 山産)、米ぬかサラダ油	640 792	25.5 30.0
6	木	食パン 牛乳 ブルーベリー ジャム(ピ)	ミートボールと野菜のスープ あじ磯辺フライ(バ) 大根とブロッコリーのマヨネーズサラダ(角)	あじ磯辺フライ、牛乳、肉 団子	だいこん、にんじん、ブロッコリー、たま ねぎ、とうもろこし、キャベツ	オリーブ油、食パン、なた ね油、マヨネーズ、じゃがい も、上白糖、ブルーベリ ージャム	625 822	24.2 30.7
7	金	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 野菜入りポークしゅうまい(小1中2バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、毛呂山豚肉、豆 腐、野菜しゅうまい	根しょうが、大豆もやし、こまつな、にん じんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、ラー油、三温糖、で ん粉、ごま油	649 836	25.4 31.0
10	月	ごはん 牛乳	キャベツのみそ汁 いわしの梅煮(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、いわしの梅 煮、削り節、毛呂山豚肉、 生揚げ、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、 たけのこ、糸こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	623 789	24.3 29.9
11	火	バターロール 牛乳 中濃ソース	野菜スープ メンチカツ(バ) コールスローサラダ(角)	メンチカツ、牛乳、鶏肉	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじ ん、たまねぎ、だいこん	オリーブ油、バターロー ル、なたね油、米ぬかサラ ダ油、じゃがいも、上白糖	652 872	21.8 27.6
12	水	ごはん 牛乳	かきたまスープ 豚肉のキムチ炒め(角) 韓国のみ(ピ)	韓国のり、牛乳、鶏肉、毛 呂山豚肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、 根深ねぎ、にら、こまつな、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、ごま油	636 801	28.5 34.3
13	木	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 彩の国肉まん(バ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、彩の国肉まん、煮 干し、削り節、鶏肉、かつ お節、昆布、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、乾しいた け、根深ねぎ、こまつな	地粉うどん、でん粉	627 760	24.5 28.7
14	金	ごはん 牛乳	豚汁 かつおの甘辛ソースがらめ(バ) ピリ辛きゅうり(角)	かつお角切でん粉付き、牛 乳、毛呂山豚肉、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、 なたね油、三温糖、ごま 油、ごま、じゃがいも	666	28.7 中学校なし
17	月	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいもの煮物 きびなごまフライ(小中2バ) 五分漬け入り浅漬け(角)	きびなごまフライ、牛 乳、毛呂山豚肉、煮干し、 削り節、生揚げ	五分漬け、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、糸こんにゃく、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	678 825	24.5 28.1
18	火	麦ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 豚玉毛丼の具(角) ミニピーチゼリー(小中1ピ)	牛乳、煮干し、削り節、豆 腐、毛呂山豚肉、白みそ、 赤みそ、鶏卵	ミニすりおろしピーチゼリー、だいこん、 たまねぎ、えのきたけ、ゆず、根深ね ぎ、みつば	麦ごはん、三温糖	653 818	26.8 32.8
19	水	子どもパンスライス 牛乳 (中250ml)	アルファベットスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉	きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこ し、キャベツ	じゃがいも、子どもパン、米 ぬかサラダ油、マヨネ ーズ、上白糖、三温糖、アル ファベットマカロニ	674 893	26.1 34.5
20	木	ごはん 牛乳	中華スープ 揚げぎょうざ(小中2バ) チンジャオロース(角)	ぎょうざ、牛乳、鶏肉、豚 肉	根しょうが、にんにく、にんじん、たけの こ、たまねぎ、根深ねぎ、チンゲンサ イ、ピーマン、あかピーマン	ごはん、ごま油、米ぬかサ ラダ油、なたね油、オイス ターソース、はるさめ、でん 粉、ごま	694 837	26.5 30.5
21	金	ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、牛 乳、まぐろフレーク、豚肉、 チーズ、ヨーグルト	キャベツ、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	693 886	24.7 30.4
24	月	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 あじの南蛮漬け(バ) 野菜の昆布しゅうゆ和え(角)	あじ切り身でん粉つき、牛 乳、煮干し、削り節、昆 布、油揚げ、白みそ、赤み そ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、もやし、根深ねぎ、こまつな	ごはん、なたね油、じゃが いも、三温糖	630 782	23.0 27.6
25	火	はちみつパン 牛乳	クリームスープ オムレツのミートソースかけ(バ) チーズ入りズッキーニのサラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉、豚 肉、チーズ	キャベツ、ズッキーニ、とうもろこし、に んじん、たまねぎ、パセリ	はちみつパン、米ぬかサラ ダ油、じゃがいも、上白糖、 三温糖、バター、小麦粉	642 880	22.9 29.9
26	水	ごはん 牛乳	沢煮碗 鶏肉のから揚げ(バ) キャベツのおかまヨネーズ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、豚肉、かつお節、豆腐	きゅうり、キャベツ、根しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、乾しいたけ、根深 ねぎ	ごはん、でん粉、なたね 油、マヨネーズ	665 829	24.4 29.0
27	木	ライスボール (米粉パン) 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ カレー風味焼きそば(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナー ソーセージ、ヨーグルト、 豚肉、あおのり	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、たまねぎ、に んじん、ソテーオニオン、キャベツ、もや し	ライスボール、米ぬかサラ ダ油、ナタデココ、上白糖、 蒸し中華めん	616 808	23.6 29.4
28	金	ごはん 牛乳	中華丼の具 肉団子の甘酢あんかけ(小2中3角) さくらんぼゼリー(学)	牛乳、豚肉、えび、うずら 卵、肉団子	根しょうが、にんにく、にんじん、たけの こ、たまねぎ、乾しいたけ、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、 さくらんぼゼリー、ごま、三 温糖、でん粉、ごま油	697 882	26.5 33.1
給食回数		小19回 中19回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量 652 25.2 832 30.8	
※ 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。							基準栄養量 650 21.1 830 27.0	

※ 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。





# 牛乳・乳製品について

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です（一般社団法人）ミルク制定）。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かすことができない食品です。

6月1日は牛乳の日



## 牛乳に含まれる栄養素

【給食の牛乳200ml（206g）当たり（日本食品標準成分表(七訂)による）】

エネルギー・・・138kcal  
たんぱく質・・・6.8g  
脂質・・・7.8g  
炭水化物・・・9.9g  
水分・・・180g  
灰分・・・1.4g

カルシウム・・・227mg

ビタミンB2・・・0.31mg

- ・骨や歯をつくる成分になる。
- ・ホルモンの分泌に役立つ。
- ・血液の凝固に関係。
- ・筋肉や神経の動きを調整する。

牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べて体内への吸収率が高い！



- ・別名「成長ビタミン」といわれる。
- ・舌や唇、皮膚、目の健康に関係。
- ・運動能力を高め体の成長を助ける。

<牛乳200mlで摂取できる量>  
8～9歳…1日の推奨量の約30%  
12～14歳…1日の推奨量の約20%



## 牛乳を原料とした飲み物には種類があります

生乳100%を加熱殺菌したもの。水や添加物を混ぜたり、成分を除去するなどの手を一切加えない。乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上のもの。種類別に「牛乳」と表示されているものは、「成分無調整」と書かれていなくても成分は調整されていない。給食の牛乳はこちら。

### 牛乳（成分無調整牛乳）

### 成分調整牛乳

生乳から水分、脂肪分、ミネラルなど乳成分の一部を除去し、成分を調整した牛乳のこと。牛乳の成分は乳牛の種類、飼料、季節、地域などいろいろな条件で変動があり、冬には夏より乳脂肪分、無脂乳固形分とも高くなる傾向にあり、一定になるように調整することがある。無脂乳固形分8%以上含むもの。

### 低脂肪牛乳

成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5～1.5%のもの。

### 無脂肪牛乳

成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%未満のもの。

### 加工乳

生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもの。無脂乳固形分8%以上含むもの。

### 乳飲料

生乳または乳製品を原料に、乳製品以外（栄養の強化、コーヒーや果汁など）を加えたもの。乳固形分3%以上含むもの。

- ※ 乳固形分・・・牛乳から水分を除いた全栄養成分
- ※ 無脂乳固形分・・・乳固形分から乳脂肪分を除いたもの

### 牛乳の色が白いのはなぜ？



牛乳が白いのは、牛乳の中にたくさん浮かんでいる乳たんぱく質の「カゼイン」や、脂肪などの微粒子に、光が当たって乱反射するためです。

### 知っていますか？「ロングライフ牛乳」

ロングライフ牛乳は、未開封であれば常温で2カ月程度保存することができます。非常時の備えや、冷蔵設備がない場合などに活用できます。



常温保存可能

## いろいろな乳製品



種類別名称	牛乳
商品名	3.8牛乳
無脂乳固形分	8.8%以上
乳脂肪分	3.8%以上
原材料名	生乳100%
殺菌	00°C00秒間
内容量	1000ml
賞味期限	上部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください
開封後の取扱	開封後は賞味期限にかかわらずできるだけ早くお飲みください。
製造所所在地	00000000
製造者	0000株式会社

食品表示には、その食品に関する情報が詳しく記載されています。よく見て、必要としている商品を購入したいですね。



～ 牛乳、乳製品を上手に食事にとり入れて、健康な体作りに役立てましょう！ ～