



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	
6	木	ミニきな粉と抹茶の揚げパン(パ)牛乳	鶏肉と豆のクリーム煮 ハムとキャベツのサラダ(角) ヨーグルト(学)(中)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、きなこ、ポークハム、ミックスビーンズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉、バター	639	23.3	
7	金	ごはん牛乳	中華風かきたま汁 ねぎ塩焼き肉(角) アーモンド小魚(中ピ)	アーモンド小魚、牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、にんにく、たまねぎ、根しょうが、とうもろこし、根深ねぎ、チンゲンサイ、レモン果汁	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、ごま油	618	25.3	
10	月	ごはん牛乳	肉じゃが 焼きさばのごまみそかけ(パ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	さば切り身、牛乳、豚肉、赤みそ、昆布、煮干し、削り節	きゅうり、キャベツ、根しょうが、にんじん、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	691	24.1	
11	火	地粉うどん牛乳	おろしうどんの汁 笹かまぼこのパセリ揚げ(パ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、豚肉、白みそ、昆布、油揚げ	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、パセリ、だいこん、根深ねぎ	地粉うどん、小麦粉、上白糖、なたね油、米ぬかサラダ油、ごま	622	24.7	
12	水	わかめごはん牛乳	豚汁 揚げ凍り豆腐のねぎソース和え(パ) 浅漬け(角)	牛乳、凍り豆腐、豚肉、煮干し、削り節、油揚げ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、根深ねぎ、にんじん、根しょうが、だいこん	わかめごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	658	22.9	
13	木	子どもパン牛乳	野菜と豆のスープ煮 オムレツのミートソースかけ(パ) カラフルポテト(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉、豚肉、ミックスビーンズ	とうもろこし、セロリ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、トマト、キャベツ	じゃがいも、子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖	605	23.3	
14	金	ごはん牛乳	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、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、ごま、三温糖、でん粉	656	27.4	
17	月	ごはん牛乳 中濃ソース	沢煮碗 メンチカツ(パ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	メンチカツ、牛乳、煮干し、生竹輪、削り節、豚肉、ひじき、凍り豆腐	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま油、ごま	658	22.2	
18	火	ツイストパン牛乳	ミネストローネ チキンのマーレード焼き(パ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、チーズ	きゅうり、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、トマト、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マーレード、上白糖、アルファベットマカロニ、三温糖	645	25.6	
19	水	ごはん牛乳	かきたま汁 きびなご磯辺フライ (小1~3①小3~②中③パ) たけのこご飯の具(角)	きびなご磯辺フライ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、油揚げ、なると、鶏卵	にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉	644	26.1	
20	木	中華めん牛乳	みそラーメンの汁 チキンナゲット (小1~3①小4~②パ) フルーツのヨーグルト和え(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、ダイゼリーみかん、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、もやし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、ナタデココ、上白糖、黒砂糖	637	25.4	
21	金	ごはん牛乳	カレー ツナサラダ(角)	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	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、ごま、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	667	24.1	
24	月	ごはん牛乳	ごまみそ汁 照り焼きハンバーグ(パ) キャベツのおかかマヨネーズ和え(角)	ハンバーグ、牛乳、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	661	22.7	
25	火	子どもパン牛乳	米粉のコーンスープ ウインナーのケチャップ炒め(パ) キャベツのコールスロー(角)	牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ	キャベツ、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、バター、米粉	654	24.1	
26	水	ごはん牛乳	五目煮 めばるの塩こうじ焼き(パ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角)	めばる塩こうじ漬、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、たいず	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ごんにゃく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	636	27.0	
27	木	コッペパンスライス牛乳	えび団子とチンゲン菜のスープ スパイシーチキン(パ) 焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、えびボール、あおのり	乾しいたけ、もやし、にんにく、にんじん、キャベツ、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	コッペパン、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、蒸し中華めん、ごま油	636	26.5	
28	金	ごはん牛乳	中華丼の具 レバーの バーベキューソースあえ(角)	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、たまねぎ、乾しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	681	29.3	
31	月	ごはん牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 白ごまつくねのケチャップソースあえ (小1~3①小4~②パ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、煮干し、白ごまつくね、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、つきごんにゃく、わかめ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも	685	26.0	
給食回数		18回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	650	25.0
								825	30.6
							基準栄養量	650	21.1
								830	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。



若葉の緑が鮮やかな季節になりました。5月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、この時季は、「五月病」という言葉があるように、疲れが出て体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事、健康な心と体を保ち、元気いっぱい活動したいですね！栄養バランスのとれた食事をするためには、なるべく好き嫌いをしないで、様々な食品を食べることが大切です。

生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は、体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、油を多く含みエネルギーが高いものや、アミノ酸を含む甘味やうま味、塩味などを好みます。一方、酸味や苦味を無意識に避けます。これは、腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸味や苦味のあるものでも、無害だとわかると食べることができるようになってきます。



年齢が上がるにつれて

食べられるようになる！



人は、初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全なものであると認識します。幼い頃は苦手で食べることができないものでも、日常的にさまざまな味やにおいなどを経験し、繰り返し食べることで、成長とともに食べられるようになることがよくあります。

経験を重ね、食べ慣れていくことはとても大切なことなのです。

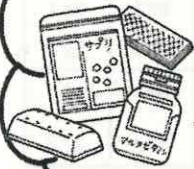


STOP!! 孤食
誰かと一緒に食べることは「おいしそう♡」を引き出すチャンス!



家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めての食べ物や料理への不安が減り、「おいしそう♡」という気持ちを引き出すことにつながります。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？



A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていけば問題はありませんが、「食べる」ことは目で見て、触れて、音を聞いて、匂いを感じて、味わって楽しむものです。一つでも多くの食材や料理を食べることができた方が心身ともに豊かなものになります。



また、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます！

いろいろな食べ物が食べられると世界が広がる！食生活が豊かになる！！



5月30日は

ごみゼロの日

ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？



「今日から」「できることから」チャレンジ！
たとえば・・・

食べ残しをしない



必要な物だけを購入し無駄なく使い切る

