



日曜日	献立名	食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価			
		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		
2月	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 さばのねぎみそかけ(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	削り節、さば、牛乳、鶏肉、豚肉、赤みそ、豆腐	根しょうが、にんじん、もやし、切り干しだいこん、つきこんにゃく、根深ねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	642 814	25.0 30.1	
6金	ミニきな粉と抹茶の揚げパン(バ) 牛乳	豚肉とミートボールのトマト煮 チーズ入りマヨネーズサラダ(角)	牛乳、きなこ、豚肉、チーズ、肉団子	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、抹茶	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	634 742	23.6 28.9	
9月	ごはん 牛乳	親子煮 白ごまつくねのピリッとジャン (小1~4年①5年~中②バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、白ごまつくね、鶏肉、昆布、煮干し、削り節、鶏卵	きゅうり、根しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも	660 884	24.4 32.1	
10火	地粉うどん 牛乳	山菜うどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(小①中②バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、焼き竹輪、豚肉、あおりのり、白みそ、油揚げ、煮干し、削り節	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、山菜ミックス水煮、えのきたけ、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、なたね油、上白糖、ごま、三温糖	606 833	23.1 30.5	
11水	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 きびなごまフライ (小1~3年①小4~中②バ) たけのご飯の具(角)	きびなごまフライ、牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、豆腐、白みそ、油揚げ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、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、じゃがいも、三温糖	642 795	25.1 30.1	
12木	コッペパン スライス 牛乳	キャベツのチャウダー 焼きウインナー(バ) ミートソース(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	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、キャベツ	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、バター、小麦粉	657 841	27.0 34.7	
13金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のカレー チキンサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、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、トマトピューレー	ごはん、米ぬかサラダ油、麦ごはん、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、米粉	655 870	23.1 29.1	
16月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小1~4①小5~中②バ) 大根とブロッコリーの中華サラダ(角)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、豆腐	ブロッコリー、きゅうり、にんにく、だいこん、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、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	678 893	27.2 35.2	
17火	ツイストパン 牛乳	野菜のスープ煮 ハンバーグのごまきソースかけ(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、ハンバーグ、ウインナーソーセージ、ヨーグルト	レトルトパン、ダイズゼリーみかん、にんじん、しめじ、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、ごま油、ナタデココ、上白糖、じゃがいも、ごま、三温糖	703 898	26.5 33.2	
18水	ごはん 牛乳	沢煮碗 さばのカレーマヨネーズ風焼き(バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	さば、牛乳、煮干し、生竹輪、削り節、豚肉、ひじき、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、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、三温糖、ごま油、ごま	637 805	26.3 32.7	
19木	バターロール 牛乳	ふわふわたまごのスープ あじフライ(バ) カラフルポテト(角)	あじフライ、ベーコン、牛乳、チーズ、鶏卵	たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	じゃがいも、バターロール、なたね油、パン粉	639 805	25.8 31.4	
20金	ごはん 牛乳	五目春雨スープ ブルコギポーク(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、にんじん、だいこん、たけのこ、たまねぎ、もやし、にら、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、はるさめ、ごま油	643 810	26.9 32.6	
23月	ごはん 牛乳	豚汁 かつおのバーベキューソースかけ(バ) もやしのごま和え(角)	かつおでん粉付、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、赤みそ	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも	628 765	25.3 29.0	
24火	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 オムレツのそぼろあんかけ(バ) ブロッコリーとキャベツのおかか和え(角)	オムレツ、牛乳、かつお節、鶏肉、煮干し、削り節、いわしつみれ、豆腐	ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	640 811	26.3 32.5	
25水	子どもパン 飲む ヨーグルト(学)	クリームシチュー チキンソテー(バ) バリジャンサラダ(角)	飲むヨーグルト、鶏肉、豚肉、チーズ、牛乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、にんじん	子どもパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、でん粉、バター、小麦粉	640 855	26.3 33.5	
26木	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいもの煮物 めばるのしょう油焼き(バ) 浅漬け(角)	めばる白醤油漬け、牛乳、豚肉、生揚げ	きゅうり、キャベツ、にんじん、つきこんにゃく、乾しいたけ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	643 816	28.4 34.7	
27金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ 小えびのから揚げ(バ) ピピンバの具(角)	牛乳、小えびのから揚げ、鶏肉、豚肉	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、こまつな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ワンタンの皮、ごま油、ラー油、ごま	675 875	30.2 39.5	
30月	ごはん 牛乳	ひよこ豆と野菜のスープ タコライス(バ) ブロッコリーサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、ひよこまめ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖	665 812	25.3 29.7	
31火	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) 大根中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、豚肉、赤みそ	きゅうり、根しょうが、だいこん、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま油、黒砂糖	660 844	21.4 26.4	
給食回数		19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	650 830	25.6 31.9
※ 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	650 830	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。

※ 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。



新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に過ごすためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーとは・・・アレルギー(アレルギーを引き起こす物質)となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。

どんな食べ物で起こるの？

鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が全体の2/3をしめます。その他、えびなどの甲殻類、ナッツ、くだものなど様々です。



食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど</p>	<p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

アレルギー(アレルギーを引き起こす物質)によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともう場合をアナフィラキシーショックといいます。

食物アレルギーの話

食べない

食べられない

と



違いを知ろう



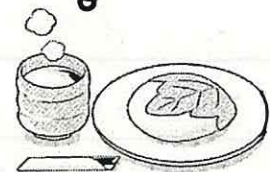
食物アレルギーは好きさらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

八十八夜ってなに？



「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存知ですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のごことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起がいい日ともされます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



お茶の効能～カテキンの力

カテキンは、主に緑茶に多く含まれているポリフェノールの一種で、渋味や苦味のもととなる成分です。強い抗酸化作用や殺菌・抗菌作用を持ち、生活習慣病や肥満を予防し、細菌やウイルスから体を守る効果があります。インフルエンザ等の風邪予防、抗ガン作用、虫歯・口臭予防、コレステロールを下げる作用、血糖の上昇を抑える作用などの効果もあります。

