

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	
1 水	ごはん 牛乳	トック入りキムチスープ ねぎ塩焼き肉(角) ミニピーチゼリー(小①中②)(ピ)	牛乳、鶏肉、 豚肉	根しようが、はくさいキムチ、キャベツ、根深ねぎ、にんにく、にんじん、レモン果汁、ミニピーチゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、トック、ごま油	627 803	25.1 30.5	
2 木	地粉うどん 牛乳	カレー南蛮うどんの汁 肉団子のごまみそかけ (小中②)(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉 、なると、赤みそ、昆布、肉団子	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	地粉うどん、でん粉、米ぬかサラダ油、米粉、三温糖、ごま	590 751	23.0 28.2	
3 金	酢めし 牛乳	豆腐とかまぼこのすまし汁 鯖(さわら)の梅塩麹焼き(バ) ちらし寿司の具(角)	牛乳、かつおぶし、昆布、かまぼこ、豆腐、さわら梅塩麹漬、鶏肉、油揚げ	にんじん、だいこん、こまつな、乾しいたけ、かんぴょう、たけのこ、えだまめ	酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖	617 778	29.2 35.3	
6 月	子どもパン スライス 牛乳	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) フルーツクリーム和え(角)	牛乳、ベーコン、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、レトルトパイン、ダイスゼリーみかん、ミックスフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	子どもパン、米ぬかサラダ油、ごま油、米粉、アルファベットマカロニ、三温糖、ホイップクリーム	652 877	24.7 31.6	
7 火	ごはん 牛乳	かきたま汁 チキンにらみそカツ(バ) ひじきんぴら(角)	牛乳、かつおぶし、なると、鶏卵、チキンカツ、赤みそ、 豚肉 、ひじき	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、にら、つきこんにやく	ごはん、でん粉、なたね油、ごま油、三温糖、ごま、米ぬかサラダ油	647 812	24.7 29.6	
8 水	♥ライスボール (米粉パン) ♥コーヒーマルク(学)	米粉のコンスープ ♥コロック(バ) ♥パリジャンサラダ(角)	コーヒーマルク、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	ライスボール、米ぬかサラダ油、バター、米粉、ポテトコロケ、なたね油、上白糖	655 787	18.4 21.5	
9 木	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 中華風チキンサラダ(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、 豚肉 、豆腐、サラダチキン	にんにく、根しようが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油、黒ごまプリン	690 860	27.7 34.1	
10 金	麦ごはん 牛乳	米粉のカレー グリーンサラダ(角)	牛乳、 豚肉 、チーズ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトビュレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉、上白糖	662 843	22.6 28.1	
13 月	わかめごはん 牛乳 中濃ソース	豚汁 ホッケフライ(バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、白みそ、ホッケフライ	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、なたね油	646 781	24.8 28.3	
14 火	♥ツイストパン 牛乳	カラフルスープ ♥鶏肉のから揚げ(バ) こんにやくサラダ(角) ♥いちごのお祝いケーキ(中)(学)	牛乳、ベーコン、鶏肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、えだまめ、根しようが、サラダこんにやく、キャベツ、きゅうり	ツイストパン、じゃがいも、でん粉、なたね油、上白糖、ごま油、いちごのお祝いケーキ	600 850	23.8 29.5	
15 水	ごはん 牛乳	肉じゃが わかさぎフリッター (小1~2①、3~②)(バ) キャベツのおかまヨネス風和え(角)	牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、わかさぎフリッター、かつお節	にんじん、たまねぎ、しらたき、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	618 —	21.5 —	
16 木	食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	毛呂山風ミネストローネ オムレツのきのこソースかけ(バ) ♥ツナサラダ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、ひよこまめ、チーズ、オムレツ、まぐろフレーク	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトビュレー、キャベツ、えのきたけ、きゅうり	食パン、チョコクリーム、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ホイールマカロニ、ゆずジャム(毛呂山産)、三温糖、でん粉、上白糖	615 788	25.5 31.8	
17 金	ごはん 牛乳	中華丼の具 ♥レバーのハーブキューソースあえ(角)	牛乳、 豚肉 、いか、えび、なると、豚レバー竜田揚げ	根しようが、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、三温糖、でん粉、ごま油、なたね油	632 803	30.0 37.1	
20 月	ごはん 牛乳	白菜とさつまいものスープ ♥タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角) ♥いちごのお祝いケーキ(小)(学) 角チーズ(中)(ピ)	牛乳、ベーコン、 豚肉 、チーズ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい、キャベツ	ごはん、オリーブ油、さつまいも、米ぬかサラダ油、いちごのお祝いケーキ	713 805	23.1 29.0	
給食回数		小 14回 中 13回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	640 810	24.6 30.4
						基準栄養量	630 805	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。

※ 〇-157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。

※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生が回答した「もう一度食べたい給食アンケート」で希望のあったものです。

食物アレルギーに配慮した献立

3月2日(木) カレー南蛮うどんの汁

昨年の3月、給食では小麦アレルギーをもつ児童生徒に配慮し、小麦粉の代わりに米粉でカレールーを作る試みを始めました。初めはイメージどおりにできるのかドキドキしながらの調理でしたが、調理員さんの日々の努力と工夫により、今ではシチューのルーも、米粉を使用して作れるようになりました。子どもたちも小麦粉を使用した今までのカレーやシチューと変わらず、よく食べてくれています。今月は、カレー南蛮うどんの汁に使うルーも、米粉を使用して作ります。麺は家庭で準備していただくこととなりますが、汁はみんなと同じものを食べてもらうことができます。また、カレー南蛮うどんの汁の定番の具材となっている「油揚げ」は、大豆アレルギーをもつ児童に配慮して、別の食材に替えました。

いつもの献立を、時には食材を入れ替え、食物アレルギーをもつ子どもも他の友達と同じ料理を楽しむことができる給食づくりを、今後も続けていきたいと思っております。

ご卒業・修了おめでとうございます



今年度も残すところ、あと1ヵ月となりました。進級や進学に期待を膨らませているのではないのでしょうか。3月は、1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活をふりかえり、健康について考えてみましょう。

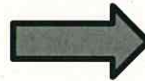
同時に、今年度の給食も残りわずかとなりました。給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。最後まで安全でおいしい給食を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

おいしく食べることは健康の基本

～舌の健康に気をつけましょう～



私たちの舌(味覚)は、「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い濃い味でないと満足できなくなったりして、健康を害することにもつながりかねません。舌の健康を守るために右のことに気をつけましょう。



- ・料理は薄味を心がけ、偏食しない。
- ・よくかんで味わって食べる。
- ・外食や加工食品に頼りすぎない。
- ・辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける。
- ・亜鉛を含む食品(するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、わかめ、チーズ、ごまなど)を意識して食べる。
- ・食べた後は、しっかり歯磨きをする。

味覚の異常に関係が深いと考えられている栄養素が亜鉛です。日本では多くの方が不足気味といわれています。また加工食品や清涼飲料水などに使われる食品添加物の中には亜鉛のはたらきを妨げるものがあります。とり過ぎに注意しましょう。食べ物から得た亜鉛が体内で効果的に働くためには、ビタミンや他の無機質(ミネラル)、たんぱく質などの栄養素を毎日バランスよくとることも大切です。

薄味を心がけよう

1日の塩分摂取量ってどのくらい?



厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分を控えて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

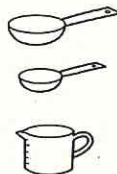


おいしく減塩する4つのポイント



1. きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



2. 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸味や辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理で「こく」をつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3. 食べ方を工夫する

「ラーメンやうどんなどの汁は残す」「みそ汁は具たくさんにして食べる回数や汁の量を減らす」「揚げ物のソースやしょうゆは控える」など、できることをしましょう。



4. カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水に溶けやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

