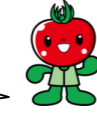


| 日(曜) | 献立 | 使用する食品名 | | | | アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生) | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | | | | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|-----------------|--------------|----------|--|---|--|---|--|-----------------------|------|------|
| | | 主に体をつくる食品 | 主にエネルギーの もとになる食品 | 主に体の調子を整える食品 | 調味料他 | | | | | | | | | | | | |
| 7(火) | ウインチャップライス 牛乳 クリームシチュー みかんゼリー | ウインナー 牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 米ぬか油 | 米 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン | | 726 | 25.8 | 23(木) | はちみつパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 コーンポタージュ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 | はちみつパン 米ぬか油 バター じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト 玉ねぎ とうもろこし パセリ | 塩 胡椒 ケチャップ ワイン スープストック スープストック 塩 胡椒 | 小麦 乳 乳 小麦 乳 | 634 | 29.5 |
| 8(水) | ご飯 牛乳 肉じゃが みそキムチスープ | 牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ | 米 じゃが芋 砂糖 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 こんにゃく 干し椎茸 グリンピース | 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) | | 673 | 26.1 | 24(金) | ご飯 牛乳 かれいの竜田揚げ 糸こんにゃく 若竹汁 | 牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 | 米 菜種油 ごま油 砂糖 こんにゃく 人参 いんげん | 日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 塩 日本酒 醤油 | 小麦 乳 小麦 小麦 | 596 | 27.7 | |
| 9(木) | 子供パン 牛乳 チーズはんぺんフライ キャベツ ソース トマトスープ | 子供パン 牛乳 チーズはんぺんフライ キャベツ 豚肉 | 子供パン 菜種油 キャベツ | キャベツ | ウスターソース 中濃ソース ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | | 591 | 23.4 | 27(月) | カレーピラフ 牛乳 チキンナゲット 青梗菜のクリームスープ | 鶏肉 牛乳 チキンナゲット 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 | 米 米ぬか油 菜種油 小麦粉 バター 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン グリンピース マッシュルーム 人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ | ワイン スープストック 塩 胡椒 スープストック | 小麦 乳 小麦 小麦 乳 | 723 | 29.4 |
| 10(金) | ご飯 牛乳 チンジャオロース 青梗菜のスープ | 米 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ | 米 片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油 | ピーマン 人参 玉ねぎ 筍 生姜 にんにく 青梗菜 人参 ねぎ えのき茸 | 日本酒 醤油 オイスターソース スープストック 塩 胡椒 醤油 | | 636 | 28.2 | 28(火) | きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜サラダ 中華ドレッシング | 小麦粉 卵 油揚げ 鶏肉 竹輪 青のり 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 | 米 大麥 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油 | 地粉うどん 砂糖 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 キャベツ 人参 とうもろこし | だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩 | 小麦 小麦 小麦 小麦 | 610 | 21.4 |
| 13(月) | 五目ご飯 牛乳 かつおの新玉ソースかけ じゃが芋のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお 豆腐 みそ | 米 砂糖 米ぬか油 | 人参 こんにゃく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 小松菜 | 醤油 みりん 日本酒 塩 日本酒 醤油 りんご酢 だし(かつお さば いわし) | | 597 | 28.0 | 29(水) | ご飯 牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ 豚汁 | 米 牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ | 米 じゃが芋 菜種油 ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 | 玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜 大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく | 日本酒 塩 醤油 スープストック だし(かつお さば いわし) | 小麦 乳 乳 小麦 小麦 | 646 | 23.3 |
| 14(火) | みそラーメン 牛乳 しゅうまい トマト | 中華麺 豚肉 なたと みそ 牛乳 しゅうまい トマト | 中華麺 米ぬか油 ごま油 | ねぎ 人参 もやし めんま 生姜 にんにく 木くらげ | 中華だし 胡椒 | | 594 | 26.3 | 30(木) | コッペパンライス 牛乳 ソース焼きそば 華風コーンスープ | 小麦 牛乳 豚肉 なたと ベーコン 卵 青のり | コッペパン 牛乳 中華麺 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 米ぬか油 | 玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜 とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 中濃ソース 粉末ソース 塩 胡椒 中華だし 塩 胡椒 | 小麦 乳 乳 小麦 卵 | 612 | 26.7 |
| 15(水) | ご飯 牛乳 鶏肉とアスパラガスのみそ炒め 春雨スープ | 米 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 | 米 片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油 春雨 米ぬか油 ごま油 | 人参 アスパラガス 玉ねぎ 筍 人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 | 日本酒 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油 | | 711 | 27.3 | 31(金) | ハヤシライス 牛乳 ロシアスープ | 米 大麥 米ぬか油 豚肉 チーズ | 米 大麥 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく しめじ | ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒 | 小麦 乳 乳 小麦 | 694 | 28.1 |
| 16(木) | 黒パン 牛乳 ペンネのラタトゥイユ クラムチャウダー | 黒パン 牛乳 ウインナー ベーコン あさり 牛乳 | 黒パン マカロニ オリーブ油 菜種油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく トマト なす 玉ねぎ 人参 パセリ | 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ワイン | | 701 | 25.6 | 17(金) | 北本トマト カレーライス 牛乳 野菜スープ | 小麦 乳 牛乳 豚肉 | 米 大麥 米ぬか油 小麦粉 バター | 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト | ウスターソース カレー粉 胡椒 塩 スープストック ワイン | 小麦 乳 乳 小麦 | 711 | 25.4 |
| 20(月) | ご飯 牛乳 揚げごぼうの甘辛煮 干びょうの卵とじ | 米 牛乳 豚肉 卵 | 米 片栗粉 菜種油 ごま 砂糖 米ぬか油 | ごぼう 人参 こんにゃく 絹さや 干し椎茸 干びょう ねぎ ほうれん草 | 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 醤油 塩 | | 608 | 20.9 | 21(火) | 枝豆チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ワンタンスープ | 小麦 乳 牛乳 豚肉 | 米 ごま油 ワンタン 米ぬか油 ごま油 | 玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ | 胡椒 塩 醤油 中華だし 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 乳 小麦 小麦 | 628 | 25.2 |
| 22(水) | 切り干し大根の スタミナ丼 牛乳 どさんこ汁 ヨーグルト | ご飯 豚肉 牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト | 米 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 | 切り干し大根 人参 たら ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 | 日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン | | 684 | 27.1 | 23(木) | ご飯 牛乳 かかれいの竜田揚げ 糸こんにゃく 若竹汁 | 米 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 | 米 菜種油 ごま油 砂糖 こんにゃく 人参 いんげん | 日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 塩 日本酒 醤油 | 小麦 乳 小麦 小麦 | 596 | 27.7 | |
| 27(月) | カレーピラフ 牛乳 チキンナゲット 青梗菜のクリームスープ | 鶏肉 牛乳 チキンナゲット 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 | 米 米ぬか油 菜種油 小麦粉 バター 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン グリンピース マッシュルーム 人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ | ワイン スープストック 塩 胡椒 スープストック | | 723 | 29.4 | 28(火) | きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜サラダ 中華ドレッシング | 小麦粉 卵 油揚げ 鶏肉 竹輪 青のり 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 | 米 大麥 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油 | 地粉うどん 砂糖 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 キャベツ 人参 とうもろこし | だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩 | 小麦 小麦 小麦 小麦 | 610 | 21.4 |
| 29(水) | ご飯 牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ 豚汁 | 米 牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ | 米 じゃが芋 菜種油 ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉 | 玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜 大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく | 日本酒 塩 醤油 スープストック だし(かつお さば いわし) | | 646 | 23.3 | 30(木) | コッペパンライス 牛乳 ソース焼きそば 華風コーンスープ | 小麦 乳 牛乳 豚肉 なたと ベーコン 卵 青のり | コッペパン 牛乳 中華麺 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 米ぬか油 | 玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜 とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 中濃ソース 粉末ソース 塩 胡椒 中華だし 塩 胡椒 | 小麦 乳 乳 小麦 卵 | 612 | 26.7 |
| 31(金) | ハヤシライス 牛乳 ロシアスープ | 米 大麥 米ぬか油 豚肉 チーズ | 米 大麥 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく しめじ | ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒 | | 694 | 28.1 | 5月の平均摂取量 | 651 | 26.1...16% | 学校給食 摂取基準 | エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% | 650kcal | | | |

今月は北本産の **トマト、ねぎ、人参、キャベツ** を使用する予定です



健康な体作りのための食生活 ~ 塩分の体の中での働き ~

人の体の中には、常に一定の割合で塩分が含まれています。この塩分は、生命に直結する大切な働きをしています。たんぱく質は体を作る材料となり、炭水化物や脂質は体を動かすエネルギーになるのに対して、塩分の役割は、体内のいろいろなシステムの働きを守り、維持することです。そのため、塩は多すぎても少なすぎても体によくありません。

車にたとえると...



塩分にはたくさんの働きがありますが、代表的なものは以下の2つです。

1. 細胞を正常に保つ
2. 神経や筋肉の働きの調整



食塩を正しくとらないと...

脱水症状や、血圧低下、さらにはショック症状などにもつながります。夏の暑い日、激しい運動をした後に足がつることがありますが、これは汗をかいて体の塩分が極端に不足した結果です。

20日(月)は食育の日献立 栃木県の郷土料理 かんぴょうの卵とじを提供します。

継承していこう!!
郷土料理



<参考文献>
日本海水HP
https://www.nihonkaisui.co.jp/small_customer/learning_salt/health

○印は、箸を持ってくる日です。都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。献立担当 北本市学校栄養士会
また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。