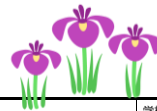




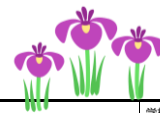
5月献立表



日 曜	献立名 <small>※材料の都合により献立を変更することがあります。</small>	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 食事のマナーを守って食べよう 
		体をつくるものになる【あ か】		体の調子を整えるものになる【みどり】		エネルギーのもとになる【きいろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	
1 金	ごはん 牛乳 鶏肉の照焼き 華風サラダ チンゲンサイとたまごのスープ こどもの白ゼリー <small>(りんごとレモンと豆乳とサイダーのゼリー)</small>		ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぷん はるさめ さとう でんぷん さとう		690 28.5 20.0	843 33.7 22.5	チンゲンサイは1970年代に日本に入ってきた中国原産の野菜です。カロテンやビタミンC、カルシウムなどを豊富に含み、色あざやかで、歯切れが良いのが特徴です。アクもないので、炒め物やスープなどに向いています。 
7 木	ミニキャラメルコッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース ツナオムレツ 大根のマリネ		ぎゅうにゅう	じんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ	あぶら	626 25.9 19.4	777 30.9 22.0	食事のマナーはできていますか。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやることです。毎日の給食でも、みんながお互いに気持ちよく食事ができるように心がけましょう。
8 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーサラダ 抹茶プリン(牛乳ソース)		ぎゅうにゅう	じんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	686 20.2 21.3	838 23.8	抹茶は緑茶の一種です。普段お茶として飲んでいる「煎茶」は茶葉を蒸し、揉んでから乾燥させて作りますが、「抹茶」は揉まずに乾燥したものを石臼でひいて細かい粉にして作ります。粉にすることで茶葉そのものの茶葉を採ることができます。
11 月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ オレンジ		ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ		あぶら	640 27.3 20.4	789 32.2 23.0	ホイコーローは「豚肉とキャベツのみぞ炒め」です。本場中国のものは辛口で、キャベツではなくニンニクの芽を使いますが、日本ではキャベツを使って甘めの味に仕上げるのが一般的です。 
12 火	FIFAワールドカップ記念献立(アメリカ) 黒コッペパン 牛乳 チリコンカン シーザーサラダ コーンチャウダー		ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		あぶら	627 25.7 23.7	784 31.2 27.8	来月からサッカーの世界一を決めるワールドカップが始まります。開催国のひとつであるアメリカにちなみ、チリコンカンやコーンチャウダー、シーザーサラダなどのアメリカでおなじみの料理を取り入れてみました。がんばる選手たちをみんなで応援しましょう。 
13 水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう	にんじん	うめ		あぶら	620 24.4 18.2	773 29.3 20.8	いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどの種類があり、日本では昔からよく食べられている魚です。今日は、蒸汁に梅干しを加えた、いわしの梅煮にしてみました。 
14 木	ミニ米粉パン 牛乳 しょうゆラーメン はるまき チョレギサラダ		ぎゅうにゅう	にんじん	もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん	あぶら	638 23.8 27.5	772 29.4 30.7	人気のチョレギサラダは焼肉店などでもおなじみですが、実は日本で考えられた韓国風のサラダで、もと韓国にはなかったそうです。ごま油と焼きのりの風味がおいしい人気のサラダです。
15 金	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの塩こんぶ和え 納豆		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	663 24.7 15.5	806 28.2 16.6	食事をするときには、正しい姿勢を意識することが大切です。背筋を伸ばし、いすに深く座ります。足は床にぴったりつけて机とおなかの間にこぶし2つ分あけると、良い姿勢ができます。
18 月	ごはん 牛乳 親子煮 野菜の浅漬け じゃがいものみそ汁 (中)小魚		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう		610 23.3 15.7	773 29.6 17.6	じゃがいもの主成分は糖質ですが、食物せんいが豊富なため、同じ重さのごはんと比較すると約半分のエネルギーになります。また、熱に強いビタミンCも多く含まれています。 



5月献立表



日 曜	献立名 <small>※材料の都合により献立を変更することがあります。</small>	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 食事のマナーを守って食べよう 給食ひとくちメモ
		体をつくるものになる【あか】		体の調子を整えるものになる【みどり】		エネルギーのもとになる【きいろ】		エネルギー(1人あたり)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	
19	火	スライスコッパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		621	802	アセロラはビタミンCが豊富で、レモン果汁の約34倍とされています。ビタミンCは免疫力を上げてくれるはたらきがあります。主にブラジルやベトナムなどの暑い国で栽培されています。
		フランクフルト						22.7	29.3	
		フランクフルトのケチャップソースかけ 野菜スープ		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ		あぶら	21.6	27.7	
		アセロラゼリーよせ			アセロラかじゅう みかんかん バインかん	さとう				
20	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		638	791	ちゃんこ鍋は力士が食べる鍋料理で、肉や野菜、魚介類など、いろいろな食材を使って入れて作ります。特に決まった具や味つけはありません。今日は肉だんご入りの具だくさんの汁物にしました。
		たらのカレー竜田揚げ	たら			でんぷん	あぶら	27.4	32.7	
		小松菜のごま和え		こまつな	もやし	さとう	ごま	19.9	22.7	
		ちゃんこ汁	とうふ、とりこ あぶらあげ	にんじん	キャベツ ねぎ					
21	木	バターコッパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		645	791	日本の食事では、昔から配膳の際の食器を置く位置が決まっています。給食を配る時には配膳図を参考にしながら正しい食器の位置に並べて、マナーを守って食べましょう。
		ポークブラウンシチュー	ぶたにく	生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	20.2	24.4	
		イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	ドレッシング	25.7	30.1	
		レモンカスタードタルト	たまご	れんにゅう		レモンかじゅう	こむぎこ さとう			
22	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		614	791	春雨は、緑豆やじゃがいもなどから採ったテンポンを原料にして作られています。色や形が善の雨に似ていることから、この名前がついたそうです。
		メンチカツ(ソース)	ぶたにく とりこ			たまねぎ	パンこ	19.4	24.1	
		ほうれんそうとコーンのソテー	ワインナー	ほうれんそう		とうもろこし	バター	17.9	21.9	
		わかめとはるさめのスープ	とりこ	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ でんぷん			
25	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		615	777	こんにゃくは「こんにゃくいも」という芋から作られています。97%が水分で、残りは食物せんいのマンナンでできたカロリーの低い食品で、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。
		和風たまねぎソースハンバーグ	とりこ ぶたにく			たまねぎ		23.3	28.3	
		こんにゃくサラダ	わかめ とさかのり			きゅうり キャベツ	こんにゃく さとう	18.3	21.5	
		かきたま汁	たまご とうふ	ほうれんそう にんじん	ねぎ	でんぷん				
26	火	A: あげパン B: ココアコッパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		666	828	※本日ココアコッパンの学校は、28日の輪と差し替えてご利用ください。 あげパンは、パン工場で焼いたパンを給食センターに運び、給食センターの揚げ物機で揚げて、再びパン工場の車に積んで学校へ運びます。手間がかかるため一度にできないので、二日に分けて実施しています。
		キャベツのポークチャップ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	でんぷん	あぶら	27.3	32.7	
		チキンワンタンスープ	とりこ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし	ワンタンのかわ	あぶら	25.4	30.1	
		県産ヨーグルト		ヨーグルト		さとう				
27	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		644	860	Q食クイズ さばの脂には、どんなはたらきがあるでしょうか？ ① 骨を強くする ② 脳のはたらきを良くする ③ おなかの調子を良くする (答えは紙面下)
		さばの一夜干し焼き	さば					26.8	32.1	
		ひじきの炒り煮	とりこ あぶらあげ	ひじき	にんじん	さとう こんにゃく	あぶら	25.7	30.0	
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも	あぶら			
28	木	A: ココアコッパン B: あげパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		640	795	※本日あげパンの学校は、26日の輪と差し替えてご利用ください。 きちんと「いただきます」の挨拶をしていますか。私たちの口に食べ物が届くまでには、たくさんの人たちが関わっています。それらの人々に、また、命を与えてくれた動物や植物にも感謝して食べましょう。
		ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	23.2	28.1	
		ミートボールスープ	とりこ ぶたにく	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ		バター	22.7	27.2	
		マスカットゼリー				マスカットかじゅう	さとう			
29	金	もち麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ もちむぎ		666	808	給食のもち麦ごはんには、もち絹香という、栃木県で開発された品種の大麦が使われています。モチモチブチブチの食感で、食物せんいを豊富に含んでいます。
		真だくさんマーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいす みそ	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	29.7	34.3	
		しゅうまい(2こ)	ぶたにく とりこ			しゅうまいのかわ		19.9	21.9	
		もやしのナムル	ハム	にら	もやし だいずもやし		こまあぶら			

※太字の食材は栃木県産です。今月の米、大根、きゅうりは佐野市産を使用しています。
 ※こんにゃくは、エネルギーにはなりません、いも類なので5群に分類しています。
 ※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。
 ※さつまいもやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。
 ※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

〈保護者様へ〉
 食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

◆あげパン実施校

26日(火)	A	田沼小 吉水小 栃本小 多田小 田沼東中 あその学園
28日(木)	B	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 葛生義務