

日	こんだて名 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 全28品目中	使用材料名			栄養価	
			赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとになる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の もとになる	緑色の食品 体の調子を整える もとになる	上段:小 下段:中	エネルギー (kcal)
3月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ほっけフライ もやしのカレーいため	乳 大豆 小麦 豚肉	牛乳 豆腐 みそ ほっけフライ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 人参 もやし コーン		572 737	21.0 25.9
4火	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 コーンしゅうまい(小2コ中3コ) 【★アップルシャーベット】	乳 大豆 豚肉 豚肉 りんご	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ コーンシウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ		604 782	21.4 26.8
ムジナモ献立	むぎごはん あじつけのり(ムジナモパッケージ)			むぎごはん あじつけのり		647	23.1
5水	ぎゅうにゅう ジュンサイのスープ ★ももゼリー 【ももゼリー】	乳 大豆 豚肉 もも	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	ジュンサイ ねぎ えのきたけ 油 砂糖 ももゼリー 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ なす パプリカ ビーマン		818	27.8
6木	ぎゅうにゅう ミネストローネ プレーンオムレツ ズッキーニとコーンのソテー	乳 豚肉 小麦 卵 豚肉	牛乳 ベーコン プレーンオムレツ ベーコン	油 じゃがいも マカロニ 人参 ズッキーニ コーン	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト キャバツ パセリ	598 763	21.7 26.4
七夕献立	ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる ほしがたポークメンチカツ ほうれんそうとハムのいためもの	乳 小麦 小麦 豚肉 大豆 豚肉	牛乳 かまぼこ ポークメンチカツ ハム	ごはん う-めん 麩 油 油	人参 えのき オクラ もやし ほうれん草	586 726	22.0 25.0
10月	ごはん ぎゅうにゅう こまつなどもやしのみそしる さばのカレーてりやき さんしょくそぼろどんのぐ	乳 大豆 さば 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 豆腐 みそ さばのカレー照り焼き 豚肉 鶏肉 卵	ごはん 砂糖 しょうが 枝豆		665 849	28.5 35.5
11火	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー チキンのハーブやき いちごチーズ 【ソフトめん】	乳 豚肉 小麦 乳 鶏肉 乳 小麦	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チキンのハーブ焼き いちごチーズ	ごはん 油 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ ソフトめん	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	629 797	24.5 29.7
12水	ごはん ぎゅうにゅう なすのなんばんじる ★ししゃもフリッター(2コ) れいとうみかん	乳 大豆 豚肉 小麦	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃもフリッター	ごはん 油 砂糖 油	なす 人参 ほうれん草 ねぎ みかん	647 760	26.5 30.7
13木	しよくパン キャラメルパテ ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ハンバーグのケチャップソースかけ キャバツとツナのソテー	小麦 乳 大豆 乳 乳 豚肉 乳 小麦 豚肉 鶏肉 大豆	食パン キャラメルパテ 牛乳 ベーコン 牛乳 ハンバーグ ツナ	ごはん バター 砂糖 油	玉ねぎ かぼちゃ キャバツ 人参 いんげん	664 822	25.9 31.6
沖縄献立	ごはん ぎゅうにゅう おきなわもずくスープ ★いかのかりんあげ(小1コ中2コ) ジュシー(おきなわまぜごはん)のぐ	乳 大豆 いか 豚肉 大豆	牛乳 豆腐 もずく いかのかりん揚げ 豚肉 油揚げ さつま揚げ 昆布	ごはん ごま油 油 砂糖 砂糖	えのきたけ ねぎ 小松菜 人参 干し椎茸 枝豆	588 759	24.7 30.5
井泉小リクエスト	わかめごはん 【ジョア(プレーン)】	乳	わかめごはん ジョア			655	22.2
18火	とんじる からあげ(2コ) ★ごぼうサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 みそ からあげ	ごはん 油 でん粉 ごぼうサラダ コーン	人参 ねぎ	824	26.4

給食回数 11回

今月の特別献立は 5日(水) ムジナモ献立  
7日(金) 七夕献立  
14日(金) 沖縄献立  
18日(火) 井泉小リクエスト献立

月間平均栄養価	623	23.8
	785	28.7

- ※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう!
- ※ ㊦の日は、先割れスプーンがつきます。
- ※ ㊧の日は、おわんが2つきます。
- ※ 【】のものは、学校配送品です。
- ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がありましたら学校給食センターまでお問い合わせください。  
羽生市学校給食センター 048-565-3010

### お知らせ

- ・学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地は、羽生市のホームページに掲載しております。
- ・アレルギー物質は、食品に含まれているものを記載しています。調味料のアレルギー物質は記載していませんのでご了承ください。



## 清涼飲料の糖分量くらべ

水分補給に清涼飲料をがぶがぶ飲んでいる人はいませんか? のどがかわいたからといって、がぶ飲みしていると、想像以上に糖分をとりすぎてしまいます。水や麦茶、牛乳など糖分の少ないものを選ぶか、飲む場合は適量を心がけましょう。

ジュース	炭酸飲料	スポーツ飲料	低カロリー飲料
約56g	約55g	約34g	約29g

### 糖分とりすぎ注意!!

炭水化物(糖質)を必要以上にとりすぎると、エネルギーとして使われずにあまったものは体脂肪にかわってしまいます。そして肥満になったり将来生活習慣病になったりしてしまいます。特に、甘い清涼飲料や菓子、果物などは、とりすぎに気をつけましょう。

### 「砂糖ゼロ」表示の飲料や菓子なのに甘みがあるのはどうして?

これは砂糖の数百倍くらいの甘味料を使っているからです。また、エネルギー量が低く、カロリーゼロと表示してある商品もあります。中にはゼロと書いていても、100mlあたり5kcal未満の商品はカロリーゼロと表示できるため、砂糖などが微量含まれているものもあります。甘味料によってはおなかかゆるくなる場合もありますので、いずれにしても飲みすぎないようにしましょう。

### エコを意識して上手に使う! 冷蔵庫のクイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

**Q1** なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① とびらの開け閉め ② 食品はなるべく ③ 温かいものは冷ま ④ 食品はとりあえず ⑤ 冷蔵庫内の温度は  
はずばやく行う。 すき間なくつめる。 してから入れる。 全部入れておく。 強めに設定する。

**Q2** 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

**冷蔵庫** ① さかな ② はちみつ ③ 牛乳 ④ にく ⑤ 缶づめ

**野菜室** ① レタス ② きゅうり ③ じゃがいも ④ たまねぎ ⑤ ほうれん草

**Q3** 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!

① キャベツ ② ゴーヤ ③ 小松菜

牛乳パック スプーン 新聞紙などの紙

タネやワタを取る 立てて入れる まるごとくする

**こたえ** Q1= ①③ (②...物をつめ込みすぎないようにする / ④...冷蔵してもよい食品がある / ⑤...適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②③ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くこと) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくする ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)