

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)	ワインチャップライス 牛乳 コンサラダ 玉ねぎドレッシング クリームシチュー	ワインナー 牛乳	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ グリンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ウイン	831	27.7	
8(水)	ご飯 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め 味噌キムチスープ	牛乳	米	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	塩 醤油 穀物酢	852	27.8	
9(木)	きつねうどん 地粉うどん うどん(汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ② トマト	鶏肉 油揚げ 牛乳	地粉うどん 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 昆布) 日本酒 塩 醤油 みりん	839	28.3	
10(金)	青梗菜丼 牛乳 もずくのかき玉スープ マーラーカオ	豚肉 油揚げ 牛乳	米 米ぬか油 片栗粉	青梗菜 人参 干し椎茸 ねぎ にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油	845	27.6	
13(月)	ハヤシライス 牛乳 ロシアスープ 河内晩柑 子供パン	豚肉 テーズ 牛乳	米 小麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	デミグラスソース 胡椒 ハヤシルー ケチャップ	866	30.5	
14(火)	河内晩柑 子供パン メンチカツ ブロッコリーサラダ 香りごまドレッシング トマトスープ グレープゼリー	豚肉 牛乳 小松菜入りメンチカツ	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	デミグラスソース 胡椒 ハヤシルー ケチャップ	780	27.3	
15(水)	ご飯 牛乳 鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	牛乳 鶏肉 味噌	米 米ぬか油 片栗粉	アスパラガス 人参 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒	805	29.3	
16(木)	春雨スープ コーン 味噌ラーメン 牛乳 鶏つくねとえのき茸のしゅうまい 野菜サラダ 中華ドレッシング	豚肉 中華麺 豚肉 味噌	春雨 米ぬか油 小麦粉 米ぬか油 小麦粉	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	831	33.8	
17(金)	五目ご飯 牛乳 鯉の新玉ソースがけ 豚汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 米ぬか油 砂糖	筍 人参 こんにゃく 干し椎茸	日本酒 塩 醤油 みりん 和風だし	797	37.0	
20(月)	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ② 干瓢の炒り煮 かき玉汁	牛乳 鶏肉	米	玉ねぎ 生姜	日本酒 醤油 胡椒	821	37.6	
21(火)	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮 コーンポタージュ	牛乳 鶏肉	米 マカロニ 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	スープストック ケチャップ 胡椒 塩 ウイン	819	37.7	
22(水)	ご飯 牛乳 かれのい童田揚げ にんじんシリシリ 沢煮糰子	牛乳 かれのい童田揚げ	米	人参	和風だし 醤油 みりん	755	30.9	

23(木)	ソース焼きそば 牛乳 厚風コンソープ 黒糖蒸しパン	豚肉 なたと 青のり 牛乳	蒸しそば 米ぬか油	もちし 人参 キャベツ 木くらげ	粉末ソース 中華ソース 胡椒	小麦 卵 小麦	814	30.8
24(金)	切り干し大根 のスタミナ丼 牛乳 どさんこ汁 ヨーグルト	豚肉 牛乳	ご飯 スタミナ炒め	人参 玉ねぎ ほうれん草	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし	小麦 乳 乳	851	29.8
27(月)	ハンバーグの デミグラスソースがけ ツナサラダ コーンクリームドレッシング コンソメスープ	豚肉 牛乳	ハンバーグ	人参 玉ねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 中華ソース ウイン	小麦 乳	852	33.3
28(火)	牛乳 春巻き ワンタンスープ	牛乳 豚肉	米	人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦	822	26.7
29(水)	冷漬みかん わかめご飯 牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ キャベツの味噌汁 黒パン	わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	スープストック 醤油 日本酒	小麦 乳 小麦 小麦	836	26.8
30(木)	牛乳 ペンネのラタトゥイユ クラムチャウダー	牛乳	米 小麦 マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ウイン	小麦 小麦 小麦	799	30.6
31(金)	北本トマト カレーライス 牛乳 チキンサラダ 和風ドレッシング ココアマフィン	豚肉 ひよこ豆 テーズ 鶏肉	米 小麦 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆	カレー粉 塩 胡椒 スープストック ガラムマサラ ウスターソース ウイン	小麦 乳 小麦 小麦	954	30.4

5月の平均摂取量		830	30.7
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%	830kcal	14.8%

健康な体作りのための食生活 ～塩分の体の中での働き～

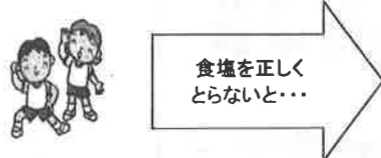
人の体の中には、常に一定の割合で塩分が含まれています。この塩分は、生命に直結する大切な働きをしています。たんぱく質は体を作る材料となり、炭水化物や脂質は体を動かすエネルギーになるのに対して、塩分の役割は、体内のいろいろなシステムの働きを守り、維持することです。そのため、塩は多すぎても少なすぎても体によくありません。

車にと考えると...



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



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か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
栃木県特産品「干瓢」を使った「干瓢の炒り煮」を提供します。

「干瓢の炒り煮」
<参考文献>
日本海水HP
https://www.nihonkaisui.co.jp/small_customer/learning_salt/health

今月は北本産の トマト 人参 キャベツ おぎ を使用する予定です。

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。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。献立担当 北本市学校栄養士会