

Main table with columns for Date, Day, Course, Item Name, Main Ingredients, and Average Nutritional Values. Includes rows for various days like 1st, 2nd, 7th, 8th, 9th, 10th, 13th, 14th, 15th, 16th, 17th, 20th, 21st, 22nd, 23rd, 24th, 28th, 29th, 30th, 31st.

- 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。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすひい

Table for Average Nutritional Values (平均栄養量) and School Intake Standards (学校給食摂取基準). Columns include Age Group, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrate.

13日 スペイン料理 『ポージョフリート』

ポージョは鶏、フリートは揚げるといふ意味。スパイスをきかせたスペイン風から揚げです。



<材料> 小学生中学年1人分

Ingredient list for Pojo Frito: 鶏肉 40g, 片栗粉 7g, 揚げ油 適量, ☆下味 (オリーブ油 0.5g, ハーブパウダー 0.05g, チリパウダー 0.05g, おろしにんにく 0.5g), 塩 0.5g, こしょう 0.02g, レモン汁 1g.

<作り方>

- ①鶏肉に☆の材料を揉み込んで、下味をつける。
②汁気を切って片栗粉をまぶす。
③油でからりと揚げる。



食育だより 5月

令和6年 蓮田市 No.31

新緑のさわやかな季節となりました。新学期が始まり1ヶ月がたちます。

新しい生活にも慣れてくると同時に、疲れも出てくる頃です。

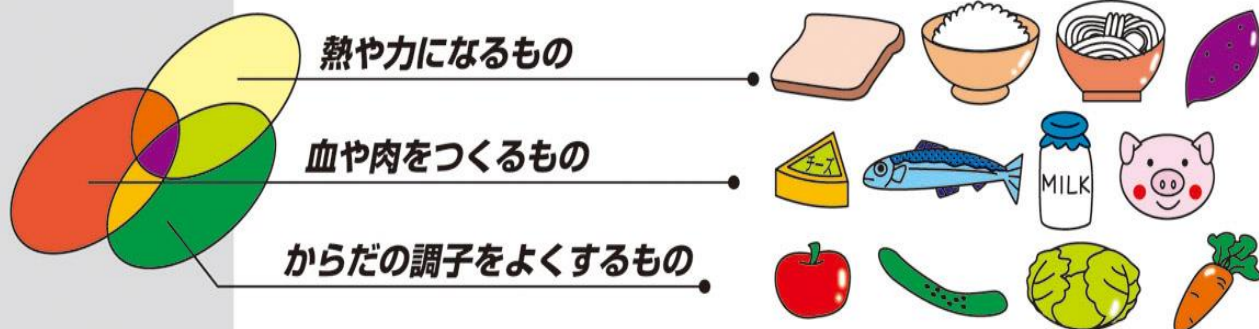
早寝早起きを心掛け、規則正しい生活をして、毎日、元気に過ごしましょう。

栄養バランスのとれた学校給食

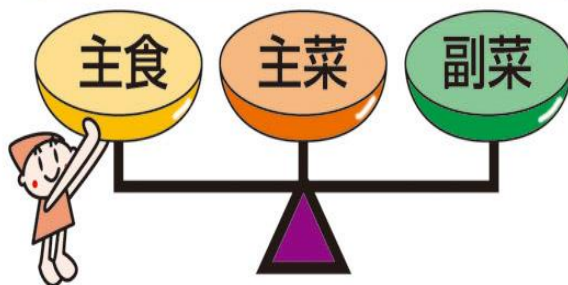


毎月、1枚、各家庭に1ヵ月分の予定献立表が配布されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。多様な食品を組み合わせると栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



バランスのよい食事、朝食をしっかりとる



ひとくちメモ

良

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。

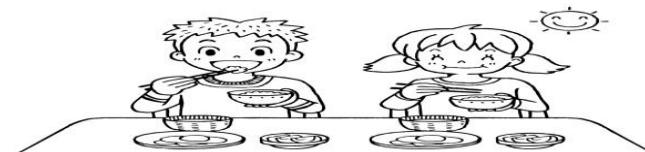
多様な食品で栄養のバランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心掛けましょう。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。

健康づくりに欠かせない朝食

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



成長期の栄養 カルシウム

カルシウムは、人のからだの中で99パーセントが骨や歯をつくるのに使われる。残りの1パーセントのカルシウムは……。



- 血液をかためる
- 細胞膜を強くたもつ
- 筋肉を伸びちぢみさせる
- イライラをしずめる
- 心ぞうの筋肉を活発に動かす

残りの1パーセントは、とても大切なはたらきをしています。

多く含む食品・・・牛乳 ヨーグルト チーズ 小魚 海藻 ひじき 小松菜など

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和6年5月分購入予定産地

食 材	産 地
キャベツ	千葉、埼玉、神奈川、茨城
こまつな	埼玉、千葉、静岡、茨城
じゃがいも	鹿児島、長崎、佐賀
しらたき	群馬、埼玉
たまねぎ	北海道、埼玉、栃木、佐賀、静岡
にんじん	埼玉、千葉、徳島、静岡、青森
にんにく	青森、香川
もやし	栃木、静岡、茨城
根しょうが	高知
長ねぎ	埼玉、茨城、千葉
ほうれんそう	埼玉、群馬、茨城

食 材	産 地
ごぼう	青森、茨城
えのきたけ	長野、福岡、新潟
しめじ	長野、福岡、新潟
だいこん	千葉、群馬、茨城、神奈川
エリンギ	長野、新潟、福岡
きゅうり	埼玉、群馬
こんにゃく板	埼玉、群馬
アスパラガス	埼玉、長野、栃木、熊本
青ピーマン	茨城、宮崎
とうがらし	栃木、埼玉
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡