



日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価			
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小中2バ) きゅうりの中華あえ(角)	牛乳、豚肉、豆腐 ひじきぎょうざ	きゅうり、にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、なたね油 ごま、三温糖、でん粉	704 867	27.2 32.4		
2	木	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 鶏つくね(小1中2バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、鶏つくね、みそ、煮干し、削り節、豚肉、かまぼこ、 鶏卵	にんにく、にんじん、 たまねぎ 、切干しだいこん、糸こんにゃく、ほうれんそう	麦ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	619 822	22.5 29.5		
3	金	ライスボール 牛乳	スパゲッティナポリタン パリジャンサラダ(角) プレーンヨーグルト(学)	牛乳、プレーンヨーグルト、ボークハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、にんじん、 たまねぎ 、マッシュルーム、ピーマン	ライスボール、オリーブ油、米ぬかサラダ油、上白糖、スパゲッティハーフ(乾)	721 893	24.8 30.1		
6	月	ごはん 牛乳	五目煮 きびなごごまフライ(小2中3バ) もやしと油揚げの炒り煮(角)	牛乳、きびなごごまフライ、鶏肉、油揚げ、煮干し、削り節、だいず	もやし、ごぼう、にんじん、こんにゃく、乾しいたけ、さやいんげん	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、なたね油、 じゃがいも 、三温糖	638 767	23.8 25.7		
7	火	子どもパン 牛乳	アルファベットスープ タンドリーチキン(バ) カラフルポテト(角)・スライスチーズ(ピ)	牛乳、チーズ、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	とうもろこし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ 、もやし、キャベツ	子どもパン、じゃがいも、アルファベットマカロニ	636 851	27.2 34.9		
8	水	ごはん 牛乳	春雨スープ 蒸しゆうまい(小1中2バ) チンジャオロース(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、野菜しゆまい	根しょうが、にんじん、にんにく、乾しいたけ、もやし、たけのこ、ピーマン、根深ねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、オイスターソース、はるさめ、ごま油	614 798	24.8 30.2		
9	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 小えびのから揚げ(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、赤みそ	きゅうり、根しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま油、ごま	578 741	25.8 32		
10	金	麦ごはん 牛乳	カレー アスパラサラダ(角) パインアップル(学)	牛乳、豚肉、ゴータチーズ、ヨーグルト	きゅうり、パインアップル、にんにく、キャベツ、グリーンアスパラガス、 たまねぎ 、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、 じゃがいも 、バター、小麦粉	695 876	21.3 25.9		
13	月	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 豚玉毛井の具(角) ごぶ漬け(夕)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、 豆腐 、毛呂山豚肉、白みそ、赤みそ、わかめ、 鶏卵	にんじん、 たまねぎ 、ゆず、みつば、ごぶ漬け	ごはん、 じゃがいも 、三温糖	641 813	27.5 33.7		
14	火	山型食パン 牛乳(中250ml) いちごジャム(ピ)	いんげん豆と野菜のスープ かつおのバーベキューソースがらめ(バ) 河内晩柑(角)	牛乳、かつお角切でん粉付、レバー入りウインナーソーセージ、白いんげんまめ	河内晩柑、にんじん、トマト缶、 たまねぎ 、キャベツ	山型食パン、いちごジャム、オリーブ油、なたね油、 じゃがいも 、三温糖、ごま油	609 827	26.8 36.2		
15	水	ごはん 牛乳	肉じゃが いわしの梅煮(ハ) もやしのごま和え(角)	牛乳、いわしの梅煮、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、しらたき、 たまねぎ 、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、 じゃがいも 、三温糖	731 885	30.4 35.2		
16	木	バターロール 牛乳 中濃ソース	ミネストローネ ポテトコロッケ(バ) パリパリキャベツ(角)	牛乳、鶏肉、だいず、ゴータチーズ	キャベツ、にんにく、にんじん、 たまねぎ 、トマトピューレー、トマト缶	バターロール、ポテトコロッケ、米ぬかサラダ油、なたね油 ホイールマカロニ	651 910	21.1 27.6		
17	金	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ 豚肉のキムチ炒め(角) さくらんぼゼリー(学)	牛乳、豚肉、 豆腐 、わかめ	にんじん、根しょうが、 たまねぎ 、たけのこ、はくさいキムチ、根深ねぎ、にら	ごはん、さくらんぼゼリー、米ぬかサラダ油、ごま油、ごま	613 768	24.6 30.3		
20	月	麦ごはん 牛乳	青菜と油揚げのみそ汁 あじのピリ辛焼き(バ) たけのこと鶏肉のうま煮(角)	牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、油揚げ、 豆腐 、白みそ、赤みそ、あじピリ辛漬	たまねぎ 、にんじん、乾しいたけ、こんにゃく、たけのこ、こまつな	麦ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	655 840	29.8 37.7		
21	火	コッペパン 牛乳	コンスープ 焼きウインナーケチャップソースかけ(バ) フレンチサラダ(角) ミニぶどうゼリー(小1中2ピ)	牛乳、ウインナーソーセージ、ベーコン	キャベツ、ミニぶどうゼリー、きゅうり、パインアップル缶、 たまねぎ 、にんじん、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、三温糖、 じゃがいも 、上白糖、バター、小麦粉	664 849	21.4 26.1		
22	水	ごはん 牛乳 しそドレッシング	もずくスープ ハンバーグたまねぎソースかけ(バ) もやしのサラダ(角)	牛乳、ハンバーグ、 豆腐 、もずく、 鶏卵	もやし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ 、乾しいたけ、えのきたけ、根深ねぎ	ごはん、三温糖、でん粉	636 814	26.5 33.3		
23	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) ごぼうサラダみそドレッシングあえ(角) ガシュナツツ小魚(カレー味)(ピ)	牛乳、ガシュナツツ小魚、笹かまぼこ、煮干し、削り節、あおのり、鶏肉、白みそ、なると	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ 、こまつな	地粉うどん、小麦粉、なたね油、上白糖、米ぬかサラダ油、ごま油、三温糖、ごま	619 788	24.6 30.3		
24	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ(角) お茶プリン(学)	牛乳、豚肉	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、 たまねぎ 、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ油、マカロニ、マヨネーズ、上白糖、 じゃがいも 、お茶プリン	740 919	21.3 25.7		
27	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	たまねぎのみそ汁 あじフライ(バ) ひじきの五目煮(角)	牛乳、あじフライ、煮干し、鶏肉、削り節、ひじき、油揚げ、 豆腐 、白みそ、赤みそ、生揚げ	たまねぎ 、にんじん、糸こんにゃく、ほうれんそう、えだまめ	ごはん、なたね油、 じゃがいも 、三温糖、米ぬかサラダ油	696 881	27 33.2		
28	火	はちみつパン 牛乳	オニオンスープ 焼きそば(バ) フルーツポンチ(角)・角チーズ(中ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉、あおのり、チーズ(中)	パインアップル缶、みかん缶、黄桃缶、 たまねぎ 、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ、パセリ	はちみつパン、ナタデココ、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	622 880	21.5 29.8		
29	水	ごはん 牛乳	八宝菜 鶏肉のから揚げ(バ) ミニトマト(小中2角)	牛乳、鶏肉、豚肉、いか、えび、うずら卵	トマト、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、もやし、キャベツ、さやえんどう	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、オイスターソース、でん粉、ごま油	704 924	31.5 40.3		
30	木	ツイストパン 牛乳(中250ml)	クリームシチュー オムレツのトマトソースかけ(バ) パリパリキャベツ(角)	牛乳、オムレツ、鶏肉	キャベツ、マッシュルーム、 たまねぎ 、にんじん	ツイストパン、米ぬかサラダ油、三温糖、 じゃがいも 、バター、小麦粉	622 868	21.2 29.4		
給食回数		22回		(学)・・・学校配達(角)・・・角食缶(バ)・・・バット (夕)・・・タッパー(ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量		654 845	25 31.3
							基準栄養量		640 820	24 30

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。



6月ば 『食育月間』

『食育』とは・・・
様々な体験をとおして、健全な食生活を実践することのできる人間を育てること。

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。



参照:『食育ガイド』(内閣府)

たとえば・・・こんなことも「食育」です。

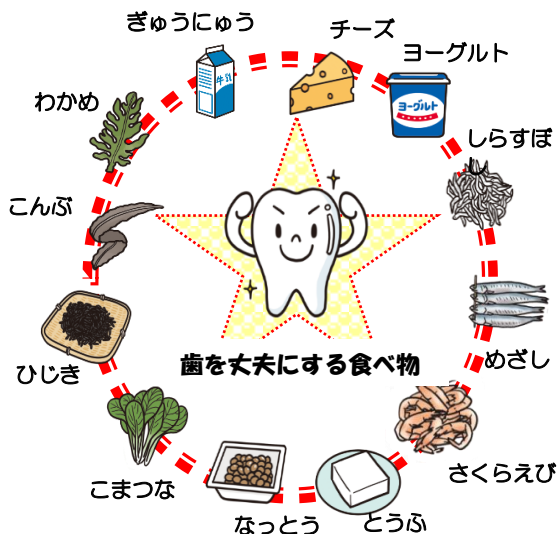
- ★家族で食卓をかこみましょう。
- ★朝ごはんを必ず食べる習慣をつけましょう。
- ★親子で料理をしましょう。
- ★お手伝いをさせましょう。
- ★いっしょに買い物に行き食の知識を伝えましょう。
- ★さまざまな味の経験をさせましょう。

『食育』は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、また、乳幼児から高齢者まで、すべての世代において取り組まれるべきものです。難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

6月4日は 『虫歯予防デー』



丈夫な歯をつくるためには、『カルシウム』は欠かせません。多く含まれる食べ物を知り、食事にもとり入れていきましょう。



【学校給食の放射性物質の検査結果】

- * 検査結果は、毛呂山町ホームページ(教育委員会→学校給食センター→学校給食放射性物質検査結果)で随時公表しています。
- * 測定方法:緊急時における食品の放射能測定マニュアルによる。 検査機関:株式会社環境テクノ(ゲルマニウム半導体検出器)

採取期間	検査品	検査日	結果
4月18日(月)~22日(金)	期間中の給食を毎日1人分採取し、すべてを混合したもの。	4月22日(金)	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137、いずれも検出せず。 *「検出せず」とは検査機器で測定できる定量下限値「10ベクレル」未満であることを示す。

2020年東京オリンピック開催 ～給食メニューで世界の料理を味わいましょう～ 1日(水) 麻婆(マーボー)豆腐

学校給食ではおなじみ、人気メニューの「マーボー豆腐」は、中国の四川料理です。

昔、四川省で顔にアバタ(中国ではアバタのことを「麻」という)のあるお婆さんが作る豆腐料理がおいしくて評判になり、この名がついたのだそうです。

日本には中華の鉄人陳健一氏の父陳健民氏によって初めに紹介されました。

給食の手づくり麻婆豆腐

【材料(1人分)】

- ごま油 1g
- にんにく(みじん切) 適量
- 根しょうが(みじん切) 適量
- 長ねぎ(3ミリ小口切) 10g
- 豆板醤 0.5g
- 豚ひき肉(酒をふっおく) 25g
- 酒 1g
- にんじん(みじん切り) 10g
- たけのこ(せん切り) 15g

【作り方】

- ①鍋にごま油を熱し、にんにく・根しょうが・豆板醤・長ねぎの半分の量を炒める。
- ②豚ひき肉から脂が出てくるまでよく炒める。
- ③にんじん・たけのこを炒め、ひたひたに水を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④豆腐が崩れない程度の水とガラスープ・オイスターソース・しょうゆ・テンメンジャン・さとうで調味し、豆腐を入れる。
- ⑤豆腐に火がとおったら、水溶きでん粉でとろみをつけ残りの長ねぎを入れて仕上げる。

*ピーマンやニラ、しいたけなどを細かく切って入れてもおいしく食べられます。