



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)	主に熱や働かになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん 牛乳	山海汁 豚ごぼう丼の具(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、えびボール、わかめ	フルーツミックスゼリー、根しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、根深ねぎ	ごはん、ごま油、三温糖、ごま	651 813	24.6 30.1	
4	月	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 さばの辛味焼き(バ) 切り干し大根の煮つけ(角)	さば辛味漬、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏肉、油揚げ、豆腐	切り干しだいこん、にんじん、乾しいたけ、もやし、ほうれんそう、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	666 835	26.3 31.8	
5	火	～オリンピック開催国ブラジルの料理を味わおう～			コーヒーミルク、ベーコン、鶏肉	ズッキーニ、にんにく、キャベツ、セロリ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ	オリーブ油、コシーニャ風コロッケ、チーズパン、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、もち玄米	688 889	22.0 27.4
6	水	～瀬戸大也選手応援メニュー～			牛乳、飛び魚竜田揚げ、 毛呂山豚肉 、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	ほうれんそう、にんにく、もやし、にんじん、だいこん、根深ねぎ、ゆず、白桃ゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま、じゃがいも	653 790	24.5 28.2
7	木	バターロール 牛乳	天の川スープ 星のハンバーグデミグラスソースかけ(バ) ポテト枝豆のサラダ(角)	牛乳、星型ハンバーグ、鶏肉、星形かまぼこ	えだまめ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、オクラ	じゃがいも、バターロール、マヨネーズ、三温糖、上白糖、はるさめ	665 923	24.9 33.2	
8	金	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいもの煮物 きゅうりの昆布漬(角) ミニブルーベリープリン(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、昆布、生揚げ	きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、乾しいたけ、さやいんげん、ミニブルーベリープリン	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	611 782	21.0 25.2	
11	月	ごはん 牛乳	沢煮碗 かれいの梅の香ソースかけ(バ) 小松菜のおかかマヨネーズ(角)	ソフトかかれい澱粉付、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねり梅、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、なたね油、マヨネーズ、三温糖	637 792	24.4 29.0	
12	火	はちみつパン 牛乳(中250ml) 中濃ソース	トマトと卵のスープ いかリングフライ(小中2バ) グリーンサラダ(角)	イカリングフライ、牛乳、鶏肉、鶏卵	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレー	はちみつパン、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、でん粉、ごま油	615 855	25.1 33.6	
13	水	ごはん 牛乳 バックしょうゆ(ピ)	かぼちゃのみそ汁 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め(角) 冷やっこ(学)	牛乳、煮干し、豆腐、削り節、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	根しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、にんじん、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	652 804	25.9 30.1	
14	木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 あじフリッター(小中2バ) フルーツポンチ(角)	あじフリッター、牛乳、豚肉、なると	パインアップル缶、根しょうが、みかん缶、黄桃缶、にんじん、キャベツ、もやし、根深ねぎ、ほうれんそう	ナタデココ、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま油	655 801	25.4 30.1	
15	金	ごはん 牛乳	真夏のマーボー豆腐 もやしのナムル(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、豚肉、豆腐	ほうれんそう、にんにく、もやし、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、なす、えだまめ、赤ピーマン	ごはん、ごま油、ごま、三温糖、でん粉	658 826	27.5 33.2	
19	火	ツイストパン 牛乳(中250ml)	ラピオリスープ チキンのマーマレード焼き(バ) だいこんツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、まぐろフレーク	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう	ツイストパン、米ぬかサラダ油、上白糖、マーマレード、ポークラピオリ	602 842	27.9 36.6	
20	水	ごはん 牛乳	夏野菜カレー 蒸しとうもろこし(角) ミニぶどうゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	とうもろこし 、ミニぶどうゼリー、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ソテーオニオン、トマト缶、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、バター、小麦粉	689 850	21.5 25.3	
給食回数		13回		(学)…学校配送 (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	649 831	24.7 30.3
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0

※ 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。

※ O-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。

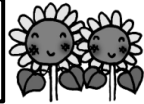
7月5日のメニュー紹介 : 『夏季オリンピック開催国ブラジルの料理を味わおう!』

- チーズパン … ポルトガル語で「チーズのパン」という意味の「ボン デ ケージョ」は、キャッサバ粉にチーズを混ぜて焼き上げた、ブラジル生まれのパンです。給食では本場のボン デ ケージョは出せませんが、代わりにチーズ入りのパンを出します。
- コーヒーミルク … コーヒー豆の産地として有名なブラジルをイメージして出します。
- カンジャ デ ガリーニャ … レシピを給食センターだよりに掲載しています。ぜひ、お試しください。
- コシーニャ風コロッケ … 「コシーニャ」はブラジルのコロッケで、鶏肉や玉ねぎなどを味付けしたものを、茹でてつぶしたじゃが芋やキャッサバで包んで揚げたものです。給食では、トマト風味のソースをじゃが芋で包み、パン粉をつけて揚げます。
- アボプリンニャのサラダ … 「アボプリンニャ」はズッキーニのことです。角切りにしたズッキーニと、ホールコーン、にんじん、キャベツを手作りのフレンチドレッシングで和えます。



【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
5月23日(月)～5月27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。	5月27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。



夏野菜で夏バテを予防しましょう！

夏に旬を迎える野菜や果物には、汗をかくことで失われる水分や無機質（ミネラル）や、夏バテの予防に役立つ体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。旬の野菜や果物を食べることは、「おいしい」「安価」というだけでなく、その季節の健康維持にも役立っています。積極的に食事にとり入れて、夏を元気に過ごせるようにしたいですね。

オクラ
「ビタミンA」「食物繊維」が多い。ネバネバ成分のムチンには、胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化を助ける効果があります。
【おすすめ料理】みそ汁・カレー

にがうり
「ビタミンC」が多い。苦味成分のモモルデシンには、食欲増進作用があります。
【おすすめ料理】ゴーヤチップス（薄くスライスしたゴーヤにでん粉をつけて油で揚げ、粉チーズと塩をまぶす。）

なす
「水分」が多い。紫色の色素成分はナスニンというポリフェノールの一種で、血管をきれいにしてくれます。また、油との相性がとても良いです。
【おすすめ料理】天ぷら・みそ炒め

かぼちゃ
「ビタミンA・C・E」が多い。老化予防や血行を良くする効果がある。炭水化物も多く、エネルギー源になる。
【おすすめ料理】サラダ・天ぷら・冷製スープ

とうもろこし
「ビタミンB群」が多い。主食として食べる国もあるほど栄養豊富。体の成長を助れたり、疲労回復効果もある。
【おすすめ料理】蒸しとうもろこし 焼き揚げ

きゅうり
「水分」が多い。生のままかじることもできるので、手軽な水分補給として利用できます。カリウムが多く、余分な塩分を体内から排出します。
【おすすめ料理】サラダ・浅漬け

ピーマン
「ビタミンA・C」が多い。ピーマン特有の香り成分であるピラジンは、血液の流れを良くして血栓を防ぐ効果があります。
【おすすめ料理】ピーマンとかつお節の醤油炒め

えだまめ
「ビタミンC」「食物繊維」が多い。大豆の若どり。豆と野菜の良いところを兼ね備えており、大豆にはないビタミンCが多く含まれています。
【おすすめ料理】塩ゆで

トマト
「ビタミンA」が多い。赤色のもとであるリコピンは、体のさびつきを防ぎます。
【おすすめ料理】トマトソース サラダ

青しそ
「ビタミンA」が多い。夏を代表する香味野菜の一つで、さわやかな香りが食欲をそそります。
【おすすめ料理】豚肉の梅みそ焼き（千切りにした青しそ・細かくたたいた梅干し・みそ・みりんを混ぜ合わせて豚肉の切り身に塗りこみ、フライパンで焼く。）

さやいんげん
「ビタミンA」が多い。アミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復に効果があります。
【おすすめ料理】肉巻き・天ぷら

がんばれ！瀬戸大也選手

応援メニューが給食で登場します

7月6日の給食は、瀬戸大也選手応援メニューです。瀬戸選手をイメージした料理や、ふるさと毛呂山町の産物を使った料理などをとり入れた和食献立です。

白桃ゼリー

7月から8月が旬の、国産ものの果肉が入ったゼリーです。ゼリーの蓋のデザインにも注目です！

元気もりもりほうれん草のごま和え

ほうれん草には、ビタミンAや鉄分が豊富に含まれています。ほうれん草を食べると強くなり、悪者をやっつける「ポパイ」というアニメキャラクターもあるほど、栄養価の高い食品です。旬は冬ですが、元気パワーの源になる食材としてとり入れました。

飛び魚の竜田揚げ

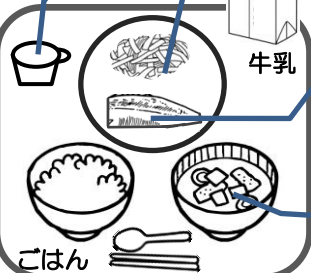
飛び魚の旬は7月です。瀬戸選手が、飛び魚のごとく泳いで活躍することを願ってとり入れました。

ゆずの香りのスタミナ豚汁

毛呂山町産の豚肉をんにくで炒め、仕上げに毛呂山町産の柚子を加えます。豆腐も、毛呂山町産大豆で作られたものを使用します。



牛乳



ごはん

8月5日リオデジャネイロオリンピック開幕！

～ブラジル料理を味わおう～
カンジャ・デ・ガリーニャ
(鶏肉とお米のスープ)

「カンジャ」はスープ、「ガリーニャ」は鶏肉という意味です。ブラジルではスープに分類されていますが、日本でいう「雑炊」のような料理です。給食では、お米の量を控えて水分を多くし、スープとして食べられるようにしました。やさしい味わいに仕上がります。食欲のない時はお米の量を増やして本場ブラジルのカンジャ・デ・ガリーニャに近づけ、雑炊として食べるのもおすすめです。

【材料（1人分）】

- オリーブ油 1g
- んにく 少々
- セロリー(みじん切り) 1g
- ベーコン 5g
- 鶏もも小間肉皮付き 10g
- にんじん(せん切) 10g
- たまねぎ(3ミリ幅半月切) 20g
- 鶏ガラスープ 130cc
- じゃが芋(1cm角さいの目切) 20g
- じゃが芋(1cm角さいの目切) 3g
- 塩 0.85g
- こしょう 少々

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、んにく・セロリーを入れて炒める。
- ② 香りが出たら、ベーコンと鶏肉を加えて炒める。
- ③ 肉色が変わったら、たまねぎ・にんじんの順に入れてさらに炒める。
- ④ ガラスープを入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したらじゃが芋と米を加えてしばらく煮る。
- ⑥ 材料にが煮えたら、塩・こしょうで味をととのえてできあがり。