

平成29年度  6月分学校給食予定献立表 毛呂山町学校給食センター

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 木	ごはん 牛乳	ワンタンスープ オムレツの甘酢あんかけ(バ) ピリ辛きゅうり(角)	オムレツ、牛乳、豚肉	きゅうり、にんじん、 たまねぎ 、キャベツ、根深ねぎ	ごはん、三温糖、ごま、ごま油、でん粉、ワンタンの皮	618 797	21.2 26.2	
2 金	はちみつパン 牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ(角) 角チーズ(ピ)	チーズ、牛乳、豚肉、だいず	キャベツ、きゅうり、にんにく、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ 、トマト缶、トマトピューレー	はちみつパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも	606 818	24.3 30.8	
5 月	ごはん 牛乳	えび団子と豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ(バ) きゅうりとたくあんの和え物(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、えびボール、豆腐	きゅうり、たくあん、根しょうが、にんじん、もやし、根深ねぎ	ごはん、ごま、ごま油、でん粉、なたね油	639 803	22.5 27.0	
6 火	ツイストパン 牛乳	アスパラガスのチャウダー ひじき入り鶏つくね(バ) かみかみサラダ(角)	ひじき入り鶏つくね、牛乳、ベーコン、するめいか	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス	ツイストパン、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	642 844	21.7 26.6	
7 水	ごはん 牛乳	青菜と油揚げの味噌汁 ししゃもフライ(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら	ししゃもフライ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、糸こんにゃく、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	645 802	23.1 27.4	
8 木	中華めん 牛乳	みそキムチラーメンの汁 彩の国肉まん(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、彩の国肉まん、豚肉、昆布、赤みそ	きゅうり、根しょうが、だいこん、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、はくさいキムチ、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、ごま	642 784	25.4 30.1	
9 金	ごはん 牛乳	生揚げの五目煮 キャベツのごま和え(角) 青のり小魚(ピ)	牛乳、青のり小魚、豚肉、煮干し、削り節、生揚げ、うずら卵	キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、こんにゃく、乾しいたけ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖	651 822	27.5 33.1	
12 月	子どもパンスライス 牛乳	アルファベットスープ ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) 大根サラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、 毛呂山豚肉	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ	子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、上白糖、アルファベットマカロン	659 885	26.2 33.8	
13 火	ごはん 牛乳	けんちん汁 豚玉毛井の具(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、鶏肉、 毛呂山豚肉 、煮干し、削り節、 鶏卵 、豆腐	フルーツミックスゼリー、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こんにゃく、たまねぎ、 ゆず 、みつば、根深ねぎ	ごはん、ごま油、三温糖、じゃがいも	670 832	26.6 32.6	
14 水	地粉うどん 牛乳	おろしうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(バ) 小松菜とキャベツのおかかマヨネーズ	牛乳、煮干し、焼き竹輪、削り節、あおのり、 毛呂山豚肉 、かつお節、昆布、油揚げ	こまつな、にんじん、キャベツ、乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ	地粉うどん、小麦粉、なたね油、マヨネーズ	601 824	24.7 33.7	
15 木	ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 白花豆コロッケ(バ) 鶏肉と野菜のごま酢和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、サラダチキン、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	ごはん、白花豆コロッケ、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま	652 844	22.1 26.8	
16 金	ごはん 牛乳	もろ丸カレー ブロッコリーとツナのサラダ(角) 埼玉県産ブルーベリーのクレープ(学)	牛乳、 毛呂山豚肉 、まぐろフレーク、チーズ、 毛呂山産ゆで大豆 、ヨーグルト	ブロッコリー、にんにく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト、なす	ごはん、ブルーベリークレープ、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、 ゆずジャム 、バター、小麦粉、ココア	730 891	27.2 33.1	
19 月	ごはん 牛乳	豚汁 いわしの梅煮(バ) 竹輪のサラダ(角)	いわしの梅煮、牛乳、生竹輪、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、ごま、ごま油	724 868	29.3 33.5	
20 火	コッペパンスライス 牛乳(中250ml)	ポテトとコーンのスープ チリコンカン(バ) パリパリキャベツ(角) ミニアセロラゼリー(小中1ピ)	牛乳、ベーコン、豚肉、だいず	キャベツ、ミニアセロラゼリー、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、とうもろこし、パセリ	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、三温糖、パン粉、小麦粉	638 821	23.8 30.6	
21 水	ごはん 牛乳	春雨スープ ひじきぎょうざ(小中2バ) 豚肉とピーマンのオイスター炒め	ひじき入りぎょうざ、牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、もやし、ピーマン、あかピーマン、根深ねぎ、こまつな、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、オイスターソース、はるさめ、ごま油	681 817	25.6 29.3	
22 木	バターロール 牛乳	ミートボールと野菜のスープ チキンのハニーマスタード焼き(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、肉団子	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう	バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、オリーブ油	618 837	25.8 32.5	
23 金	ごはん 牛乳	肉じゃが 五分漬け入り浅漬け(角) 冷凍りんご(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、生揚げ	五分漬け、冷凍りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	619 773	20.7 25.0	
26 月	ごはん 牛乳	チンゲン菜と油揚げの味噌汁 あじの南蛮漬け(バ) きゅうりとキャベツのお浸し(角)	あじ切り身でん粉つき、牛乳、煮干し、削り節、かつお節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、チンゲンサイ	ごはん、なたね油、三温糖	614 762	26.0 30.8	
27 火	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 さばのり塩焼き(バ) ポテトサラダ(角)	さばのり塩漬、牛乳、煮干し、削り節、ポークハム、鶏肉、豆腐	きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、上白糖	692 871	23.7 28.2	
28 水	長パン 牛乳(中250ml) あんずジャム(ピ)	トマトと卵のスープ 帆立グラタン(バ) チーズ入りズッキーニのサラダ(角)	牛乳、鶏肉、帆立グラタン、チーズ、鶏卵	ズッキーニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレー	あんずジャム、食パン、米ぬかサラダ油、上白糖、でん粉、ごま油	610 818	24.0 31.4	
29 木	ごはん 牛乳	なす入りマーボー豆腐 春巻き(バ) 塩きゅうり(角)	牛乳、春巻き、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、なす	ごはん、ごま油、なたね油、三温糖、でん粉	722 933	25.4 31.7	
30 金	黒パン 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ カレー風味焼きそば(角) ブルーベリーヨーグルト(学)	ブルーベリーヨーグルト、牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、豚肉、あおのり	根しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ、もやし	黒パン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	615 811	24.2 30.7	
給食回数		22回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	649 830	24.6 30.2
※ 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。					基準栄養量	640 820	24 30	
※ 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。								





毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

食塩や脂肪の取り過ぎに気をつける



朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



家庭でできる「食育」
こんなことを心がけてみませんか？

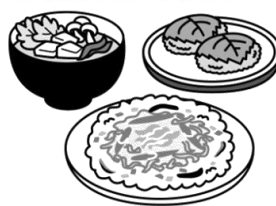


親子で一緒に食事の準備をする



食品の無駄を減らすよう心がける

郷土料理や行事食をとり入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。また、よく噛んで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。やわらかいものが好まれる現代ですが、噛みごたえのあるものを意識して食事にとり入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯を磨き、虫歯や歯周病を予防しましょう。

噛みごたえのある食べ物

根菜類



乾物



かたいもの



6月の給食のかみかみメニュー

5日(月) きゅうりとたくあんの和え物

バリバリのきゅうりと噛みごたえのあるたくあんの和え物です。ごまも入っています。

6日(火) かみかみサラダ

するめいかの入ったごぼうサラダです。

7日(水) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら

豚肉・切干大根・にんじん・こんにゃくを炒めてカレー味に仕上げます。

8日(木) みそキムチラーメンの汁

細切りの昆布が入っています。

9日(金) 青のり小魚

骨までまるごと食べることでできる小魚は、丈夫な歯を作るカルシウムがたくさん含まれています。



【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)

検査品: 各機関毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの

採取期間	検査日	結果
4月17日(月)～4月21日(金)	4月21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。

