

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
3月	ごはん 牛乳	もずくスープ グルクンの竜田揚げ(小中1バ) ゴーヤチャンプルー(角)	グルクン竜田揚げ、牛乳、 豚肉、もずく、 鶏卵 、豆腐	にんじん、根しょうが、にんにく、乾し いたけ、えのきたけ、 たまねぎ 、にが うり	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、でん粉、三温糖	650 800	28.5 33.4
4火	子どもパンスライス 牛乳	米粉のコーンスープ チキンのマーメレード焼き(バ) グリーンサラダ(角) キャンディーチーズ(小中2ピ)	チーズ、牛乳、鶏肉、ペー コン、生クリーム	きゅうり、キャベツ、グリーンアスパラガス、 たまねぎ 、にんじん、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ 油、上白糖、マーメレード、 バター、米粉	671 888	26.0 32.6
5水	ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 あじ磯風味焼き(バ) もやしといんげんのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、あじ磯風味漬け	もやし、さやいんげん、ごぼう、にんじ ん、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、 じゃがいも 、三温糖	608 769	26.6 32.4
6木	中華めん 牛乳	サンラータンめんの汁 いかのしょうが焼き(バ) ヨーグルト和え(角)	いか切身、牛乳、ヨーグル ト、豚肉、 豆腐	パインアップル缶、根しょうが、にん にく、にんじん、もやし、たけのこ、乾 しいたけ、チンゲンサイ	中華めん、米ぬかサラダ 油、こんにゃくゼリー(レモ ン、キャラットオレンジ)、上 白糖、でん粉、ラー油	589 748	28.6 34.8
7金	わかめごはん 牛乳(中250ml)	七夕汁 星のコロッケ(バ) キャベツの浅漬け(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、削り 節、鶏肉、星形かまぼこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 たまね ぎ 、オクラ	わかめごはん、星のコロッ ケ、なたね油、そうめん	609 824	19.3 24.8
10月	ごはん 牛乳 中濃ソース	豆腐とじゃがいものみそ汁 あじフライ(バ) 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め(角)	牛乳、煮干し、あじフライ、 削り節、豚肉、油揚 げ、 豆腐 、白みそ、赤み そ、わかめ	根しょうが、たまねぎ、こんにゃく、に んじん、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、 じゃがいも 、三 温糖	668 842	26.6 32.6
11火	はちみつパン 牛乳	パンプキンポターージュ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) コールスロー(角)	ハンバーグ、牛乳、ペー コン	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ 、にんじ ん、かぼちゃ、かぼちゃペースト	はちみつパン、米ぬかサ ラダ油、上白糖、三温糖、パ ター、小麦粉	733 986	25.8 33.4
12水	麦ごはん 牛乳	夏野菜のマーボー豆腐 えびしゅうまい(小中2バ) きゅうりの中華あえ(角)	えびしゅうまい、牛乳、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、たまねぎ、 なす 、ピ ーマン	麦ごはん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、三温糖、ご ま、ごま油、でん粉	724 897	25.6 30.6
13木	黒パン 牛乳	ミートボールと野菜のスープ オムレツのトマトソースかけ(バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	オムレツ、牛乳、肉団子	えだまめ、きゅうり、にんじん、だい こん、トマト、 たまねぎ 、キャベツ	じゃがいも、黒パン、米ぬ かサラダ油、マヨネーズ、 上白糖、三温糖	638 876	22.4 28.6
14金	ごはん 牛乳	カレー 蒸しとうもろこし(角) ミニピーチゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨー グルト	とうもろこし、ミニピーチゼリー、にん にく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニ オン、トマト	ごはん、米ぬかサ ラダ油、 じゃがいも 、ココア、パ ター、小麦粉	687 864	21.8 26.0
18火	ツイストパン 牛乳(中250ml)	ふわふわたまごのスープ レバーのバーベキューソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	ベーコン、牛乳、豚レバー 竜田揚げ、チーズ、 鶏卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とう もろこし、にんじん、パセリ	ツイストパン、なたね油、三 温糖、米ぬかサ ラダ油、ご ま油、上白糖、パン粉	602 848	24.7 32.8
19水	ごはん 牛乳	カラフルスープ タコライス具(バ) パリパリキャベツ(角) ハスカップゼリー(学)	牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、にんじん、 たまねぎ 、ズッ キーニ、トマト、とうもろこし、えだまめ	ごはん、ハスカップゼリー、 米ぬかサ ラダ油、 じゃがい も	672 810	24.3 28.4
給食回数			12回	(学)・・・学校配送 (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	654 846	25.0 30.8
					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。

※ 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。

☆7月の献立より☆

今月は、暑い夏に負けない体作りのため、太陽の光をたっぷりあびて育った夏野菜をたくさん献立に取り入れました。夏野菜は、水分やミネラルを補給して、体を冷やしてくれる働きがあります。夏野菜の苦い、すっぱいという味が苦手な子どもも多いかと思いますが、味覚の形成も大事な成長の一つです。苦手な野菜はまず、一口からでよいので、いろいろな野菜にチャレンジしてほしいと願っています。

給食センターでも、下ゆでをしたり、油で炒めたりして、少しでも食べやすいように工夫しています。

☆今月使用している

旬の夏野菜

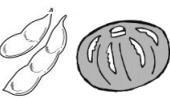


トマト



ゴーヤ

枝豆



かぼちゃ



ズッキーニ

ピーマン



とうもろこし

オクラ



きゅうり



根しょうが

なす





梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、暑さに負けない体を作るには規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。

「夏ばて」に要注意!

★「夏ばて」を防いで、夏を元気に過ごすために食生活面で気を付けることの確認です。

3食きちんと食べる!



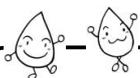
「健康は食事から!」。
1日3回の食事をバランスよくとることが大切です。夕食後に間食をしたり、夜更かしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。

「主菜」「副菜」落ちに注意!



暑くなると、冷たくてあっさりとしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜副菜のおかずをそろえて食べるのが大切です。

こまめに水分補



夏はたくさん汗をかくので水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどがかわいた」と感じた時は、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。

冷たいものとりすぎに注意!



冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱めてしまい水分補給の面からも冷えすぎた飲料は好ましくありません。また、アイスは糖分が多く含まれているので、とりすぎに気をつけましょう。



夏野菜や果物を食べよう!

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。



19日(水)の給食メニュー

タコライス

ごはんの上にタコスの具材である挽き肉・チーズ・レタス・トマトをのせたもので、メキシコ料理のタコスに日本風にアレンジした沖縄発祥の料理です。

※タコス

メキシコ料理で、メキシコ人の主食「トルティーヤ」(トウモロコシの粉に水と塩を加えて薄く円形に伸ばして焼いたもの)に肉や野菜などの具材をのせる、はさむ、巻くなどして食べる軽食です。

【材料(5人分)】

サラダ油	2g
豚挽肉	200g
赤ワイン(肉にふっしておく)	5g
カレー粉	2.5g
たまねぎ(みじん切り)	150g
トマトケチャップ	75g
ウスターソース	9g
粗塩	1.5g
キャベツ(千切り)	200g

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱してカレー粉を軽く炒めたところに豚挽肉を入れて炒める。
- ② 肉の色が変わったら、たまねぎを加えて、すきとおるまでよく炒める。
- ③ トマトケチャップ、ウスターソース、粗塩を加えて煮込む。

※タコスには、サルサソース(香辛料をきかせたトマトソース)をかけて食べますが、給食は辛味をおさえて作りました。

※給食では、レタスの代わりに「パリパリキャベツ」を使います。タコスとパリパリキャベツをごはんにのせて、混ぜ合わせながら食べてみてください。

★給食のパリパリキャベツを簡単に作る方法(*キャベツは、加熱しすぎないのがポイント)

中1枚(50~60g)を電子レンジで1分弱加熱(*時間は調整)したらすぐに冷まします。給食のパリパリキャベツに似た食感になり、生よりも量が減りたくさん食べることができます。ぜひ一度お試しください。