

令和2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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2 火	子どもパン 牛乳	野菜と豆のスープ煮 チキンマーマレード焼き(角) いちごのケーキ(学)	牛乳、鶏肉、ミックスビーンズ ウインナーソーセージ	セロリ、にんじん、たまねぎ、ト マト缶、キャベツ	いちごケーキ、じゃがいも、 子どもパン、米ぬかサラダ 油、マーマレード、三温糖	662 809	24.7 29.9
3 水	ごはん 牛乳 韓国のり(ピ)	肉じゃが 白ごまつくねケチャップソースあえ (小1~3年① 小4年~中② 角)	白ごまつくね、韓国のり、牛 乳、豚肉、煮干し、削り節、凍 り豆腐	にんじん、つきこんにやく、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	696 852	27.1 31.5
4 木	地粉うどん 牛乳(中250ml)	わかめうどんの汁 笹かまぼこパセリ揚げ(パ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、笹かまぼこ、わかめ、 煮干し、削り節、豚肉、白みそ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、パ セリ、にんじん、たまねぎ、根深 ねぎ	地粉うどん、小麦粉、米ぬ かサラダ油、上白糖、なた ね油、ごま、三温糖	612 821	23.4 30.7
5 金	ごはん 牛乳	たっぷりキャベツのみそ汁 わかさぎフリッター (小1~2年① 小3年~② 中③ 角) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、煮干し、わかさぎフリッ ター、削り節、豚肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切 干しだいこん、つきこんにやく	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	620 792	21.5 26.3
8 月	ごはん 牛乳	親子煮 豆腐ハンバーグおろしソースかけ(パ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、鶏 肉、かつお節、煮干し、削り 節、鶏卵	きゅうり、キャベツ、だいこん、にん じん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、マ ヨネーズ、でん粉、三温糖、 じゃがいも	688 883	26.8 34.0
9 火	コッペパン 牛乳 キャンディーチーズ (中② 角)	クラムチャウダー 焼きウインナーケチャップソースかけ (小中② 角) コールスロー(角)	ウインナーソーセージ、キャン ディーチーズ、牛乳、鶏肉、あ さり水煮	キャベツ、きゅうり、にんじん、たま ねぎ	コッペパン、米ぬかサラダ 油、三温糖、上白糖、じゃが いも、バター、小麦粉	636 836	25.6 33.1
10 水	ごはん 牛乳	豚汁 めばるしょう油焼き(パ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	めばる白醤油漬、牛乳、生竹 輪、豚肉、ひじき、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 油	625 778	27.4 32.8
11 木	子どもパン 牛乳	ふわふわたまごスープ ポテトコロッケ(パ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、チー 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	子どもパン、米ぬかサラダ 油、ポテトコロッケ、なたね 油、上白糖、パン粉	653 860	22.2 28.1
12 金	ごはん 牛乳	なす入りマーボー豆腐 彩の国里芋パオズ (小1~4年① 小5年~中② 角) 中華サラダ(角)	牛乳、彩の国里芋パオズ、豚 肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しよ うが、根深ねぎ、にんじん、なす	ごはん、ごま油、なたね油、 上白糖、三温糖、でん粉	697 899	26.3 34.2
15 月	コッペパン 牛乳 いちごジャム(ピ)	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソースかけ(パ) ポテトサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ソテーオニオン、パセリ	いちごジャム、じゃがいも、コッ ペパン、米ぬかサラダ油、マヨ ネーズ、上白糖、三温糖	665 852	25.4 31.3
16 火	麦ごはん 牛乳	もろ丸くカレー ツナサラダ(角) ミニビーゼリー(小① 中② 角)	牛乳、まぐろフレーク、豚肉、 チーズ、ヨーグルト	キャベツ、ミニすりおろしビーゼ リー、きゅうり、にんにく、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、ゆずジャム、 ココア、バター、小麦粉	708 907	23.6 29.0
17 水	ごはん 牛乳	わかめスープ タツカンジョン(韓国風甘辛から揚げ)(パ) 大根と小松菜のナムル(角)	牛乳、鶏肉、なると、わかめ	にんじん、だいこん、こまつな、た けのこ、たまねぎ、もやし、根しよ うが、根深ねぎ、にんにく	ごはん、ごま、でん粉、ごま 油、なたね油、三温糖	633 790	21.0 25.2
18 木	黒パン 牛乳	米粉のコンソープ オムレツミートソースかけ(パ) ブロッコリーサラダ(角)	オムレツ、牛乳、ベーコン、豚 肉、生クリーム	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、とうもろこし	黒パン、米ぬかサラダ油、 上白糖、三温糖、バター、米 粉	664 861	22.6 28.4
19 金	ごはん 牛乳	中華丼の具 レバーバーベキューソースあえ(角)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、豚 肉、いか、うずら卵	根しよが、にんにく、にんじん、た けのこ、たまねぎ、乾しいたけ、 キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、な たね油、三温糖、でん粉、ご ま油	657 824	28.4 34.1
22 月	ごはん 牛乳 中濃ソース	ごまみそ汁 キャベツ入りメンチカツ(パ) 野菜のおかかあえ(角)	キャベツ入りメンチカツ、牛 乳、豚肉、かつお節、煮干し、 削り節、白みそ、赤みそ	こまつな、ごぼう、キャベツ、にん じん、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、な たね油、じゃがいも、ごま	695 883	21.2 25.8
23 火	ごはん 牛乳	じゃが芋ピリ辛煮 あじさんが焼き(パ) キャベツのごまあえ(角)	あじのさんが焼き、牛乳、鶏 肉、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にん じん、こんにやく	ごはん、米ぬかサラダ油、ご ま、じゃがいも、でん粉、三 温糖	645 836	24.1 30.4
24 水	ごはん 牛乳	かきたま汁 小いわしごまフライ (小1~3年① 小4年~中② 角) 豚肉とキャベツのみそ炒め(角)	牛乳、小いわしごまフライ、煮 干し、豚肉、削り節、なると、 鶏卵、赤みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、な たね油、三温糖、でん粉	677 829	27.9 32.6
25 木	子どもパン 牛乳	せん切り野菜スープ チリコンカン(パ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、ベーコン、豚肉、ヨーグ ルト、だいち、脱脂粉乳	ハインアプル缶、にんにく、ダイス ゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、たま ねぎ、とうもろこし、キャベツ、トマトビ ューレー	オリーブ油、子どもパン、米 ぬかサラダ油、ナタデココ、 じゃがいも、上白糖、三温 糖、パン粉	647 826	25.3 32.2
26 金	ごはん 牛乳(中250ml)	豚玉毛井の具 野菜の昆布しょうゆあえ(角)	牛乳、煮干し、削り節、昆布、 豚肉、鶏卵	きゅうり、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ゆず、みつば	ごはん、三温糖	624 828	27.7 35.9
29 月	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 あじ梅塩こうじ焼き(パ) ひじききんぴら(角)	あじ梅塩麹漬、牛乳、煮干し、 削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、 ひじき、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、しら たき	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖、ごま	605 751	25.9 31.2
30 火	ごはん 牛乳	中華風かきたま汁 チンジャオロースー(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、鶏肉、 豚肉、鶏卵	根しよが、にんにく、にんじん、た まねぎ、たけのこ、とうもろこし、 ピーマン、チンゲンサイ	ごはん、ごま油、米ぬかサラ ダ油、オイスターソース、で ん粉、ラー油	640 792	27.5 32.2
給食回数		21回	(学)…学校配送(角)…角食缶(パ)…パット (夕)…タッパー(ピ)…ビニール袋 (小)…小学校(中)…中学校		平均栄養量	655 834	25.0 30.9
					基準栄養量	650 830	21.1 27.0

※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-158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。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴い学校給食用パンの安定供給のためパンの種類が限定されています。



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で今年度の学校給食開始は、6月からとなってしまいました。ご家庭でも日々の昼食作りは大変だったことと思われます。

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、健康で心豊かな食生活を送るためにとても大切なことです。ウイルスに負けないためにもバランスのよい食事を心がけましょう。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



③明るい社交性と協同の精神を養うこと。



⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることへの理解を深め、勤労に対する感謝の心を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



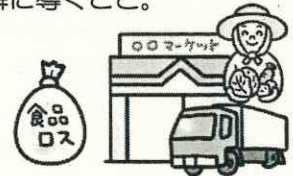
②健全な食生活を営むための判断力を培い望ましい食習慣を養うこと。



④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命と自然を尊重し、自然環境を大切にする態度を養うこと。



⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導くこと。



毛呂山町の学校給食

新型コロナウイルス感染防止の対策はもちろん、私たち職員、一丸となって毛呂山町の子供たちの健康のために、おいしくて安全な給食づくりを心がけていきます。

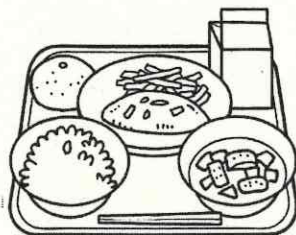
食材

地域でとれる旬の食材や国産の食材をできるだけ使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物などを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、マスク、使い捨て手袋の着用やエプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



食事はマナーを守り楽しく食べてほしいものですが、6月からの給食時間は、自分を守り他の人に移さないためにも、自分の席で前を向いて食べることになります。少し残念ですが、こんな時だからこそ食べ物や料理を味わって食べてほしいと思います。

