

日	曜	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
26	火	ごはん 牛乳	夏野菜カレー チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、サラダチキン	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテ、オニオン、トマトピューレー、かぼちゃ、なす、ピーマン、キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、ココア、バター、米粉、上白糖	643	23.4
							815	28.5
27	水	フラワーロール 牛乳	クリームスープ オムレツのミートソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、オムレツ、豚肉、白みそ	たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	フラワーロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、三温糖、上白糖、ごま	626	25.4
							793	31.6
28	木	ごはん 牛乳	けんちん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) 豚肉とゴーヤのカレーしょう油炒め(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、笹かまぼこ、あおのり、豚肉	とうがんと、にんじん、たまねぎ、しめじ、にがうり	ごはん、ごま油、さつまいも、小麦粉、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	672	29.4
							842	35.9
29	金	ごはん 牛乳	コロコロ野菜のスープ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	621	23.7
							769	27.9
給食回数		4回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	641 25.5
							基準栄養量	805 31
								630 21.1
								805 27

※ 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。

8・9月

毛呂山町学校給食センターだより

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はエネルギーが足りない状態です。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまいます。また朝ごはんには、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる役割があります。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう！

朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



朝ごはんは、寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう！

体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始めて、排便が促されます。

体をウォーミング アップさせる



朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がります。また、よくかむことで、脳への血流が良くなり、活動が活発になります。



朝ごはんパワーで午前中を元気に過ごしたら、給食で午後の活動パワーをチャージ！
2学期もおいしい給食をお届けします！！

【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 環境テック(ゲルマニウム半導体検出器)

検査品: 期間中毎日給食を1人分採取し、混合したもの。

採取期間	検査日	結果
6月9日(月) ～6月13日(金)	6月13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。