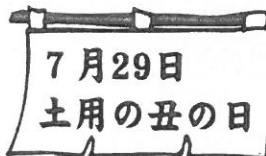




日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価	
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	バターロールパン 牛乳	クラムチャウダー チキンソテー(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、ク ラム水煮	キャベツ、にんにく、 たまねぎ 、にん じく、とうもろこし	バターロール、米ぬかサラ ダ油、じゃがいも、三温糖、 でん粉、バター、小麦粉	682 888	26.1 33.7
2	水	ごはん 牛乳	わかめの味噌汁 かつおの甘辛ソースがらめ(バ)小2中2 ほうれん草とコーンのお浸し(角)	かつお切り身でん粉付き、 牛乳、煮干し、削り節、白 みそ、赤みそ、油揚げ、わ かめ	ほうれん草、とうもろこし、だいこん、 にんにく、 たまねぎ	ごはん、米ぬか油、三温糖	626 751	28 31.1
3	木	ごはん 牛乳 刻みのり(ピ)	春雨スープ 豚ごぼう丼の具(角) ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、刻みのり、鶏肉、豚 肉	にんにく、ごぼう、にんにく、乾しいた け、もやし、根深ねぎ、ほうれん草、根 しょうが、ミニアセロラゼリー	ごはん、三温糖、ごま、は るさめ、ごま油	638 839	22.3 29.2
4	金	山型食パン 牛乳 ブルーベリージャム(ピ)	カレースパゲッティ チキンサラダ(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、サラダ チキン、豚肉、ベーコン	キャベツ、ブルーベリージャム、きゅう り、にんにく、にんにく、たまねぎ、マッ シユールーム、ピーマン	山型食パン、米ぬか油、上 白糖、ごま油、ごま、スバ ゲッティ	672 825	27.5 32.6
7	月	ごはん 牛乳	星のすまし汁 さんまのごま揚げ(バ) ひじきと大豆の煮物(角) 七タゼリー(学)	さんまのごま揚げ、牛乳、 煮干し、鶏肉、削り節、ひ じき、星形かまぼこ(黄)、 星形かまぼこ(白)、だい ず、油揚げ	にんにく、もやし、糸こんにやく、こまつ な、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、 米ぬか油、三温糖、セタゼ リー	660 847	21.8 27.5
8	火	食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	いんげん豆と野菜のスープ ウインナーのケチャップ炒め(バ) 冷凍みかん(角)	牛乳、ベーコン、ウイン ナーソーセージ、白いんげ んまめ	冷凍みかん、根しょうが、根深ねぎ、に んじん、ピーマン、だいこん、 たまね ぎ 、キャベツ、ブロッコリー	オリーブ油、チョコクリーム 大豆、食パン、米ぬか油、 三温糖、じゃがいも	688 877	23 28.4
9	水	ごはん 牛乳 しそドレッシング	ごまみそ汁 鮭のガーリックマヨネーズ焼き(バ) もやしのサラダ(角)	牛乳、鮭切り身塩・ガー リック味、煮干し、削り節、 豆腐、白みそ、赤みそ	もやし、きゅうり、ごぼう、にんにく、だ いこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 マヨネーズ、さといも、ごま	617 792	25.1 32.1
10	木	中華めん 牛乳(中250ml)	チャンポンめんの汁 春巻き(バ) ピリ辛きゅうり(角)	牛乳、春巻き、豚肉、い か、えび、茹でたこ、うずら 卵	きゅうり、根しょうが、にんにく、にんじ ん、乾しいたけ、もやし、はくさい	中華めん、米ぬか油、三温 糖、ごま油	582 800	26.2 34.7
11	金	ごはん 牛乳 川中)コーヒーマルク	肉じゃが 夏野菜のしょうが漬(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、(川中)コーヒーマル ク、彩の国納豆、豚肉、煮 干し、削り節、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、なす、根しょうが、に んじん、しらたき、たまねぎ、いんげん ん、	ごはん、米ぬか油、じゃが いも、三温糖	640 813	26.5 32.8
14	月	子どもパン 牛乳	五目スープ 焼きそば(角) パインアップル(学) 中)スライスチーズ(ピ)	中)チーズ、牛乳、鶏肉、 豚肉、えびホール、豆腐、 あおのり	パインアップル、にんにく、たけのこ、 キャベツ、もやし、根深ねぎ、ブロッ コリー、根しょうが	子どもパン、米ぬかサラ ダ油、蒸し中華めん	597 820	24.6 34.4
15	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 いんげんともやしのごま和え(角) ミニピーチゼリー(ピ)	牛乳、豚肉、豆腐	さやいんげん、ミニすりおろしピーチゼ リー、にんにく、もやし、根しょうが、根 深ねぎ、にんにく、たけのこ	ごはん、ごま油、ごま、三 温糖、でん粉	635 874	25.3 36.8
16	水	ぶどうパン 牛乳(中250ml) 中濃ソース	ポークビーンズ ししゃもフライ(バ) パリパリキャベツ(角)	ししゃもフライ、牛乳、豚 肉、だいず	キャベツ、にんにく、にんにく、たまね ぎ、トマト缶、トマトピューレー	ぶどうパン、米ぬかサラ ダ油、米ぬか油、じゃがいも	655 808	24.3 30.2
17	木	ごはん 牛乳	けんちん汁 親子丼の具(角) 中)キウイフルーツ(学)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、なると、 鶏卵 、豆腐	(中)キウイフルーツ、ごぼう、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、乾しいたけ、こ んにやく、さやえんどう、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサ ラダ油、さといも、三温糖、 でん粉	601 818	23.4 33.3
18	金	ごはん コーヒーマルク	夏野菜カレー ハム入りサラダ(角) 中)アーモンド小魚(ピ)	(中)アーモンド小魚、コー ヒーマルク、ポークハム、 豚肉、ゴーダチーズ、ヨー グルト	きゅうり、にんにく、キャベツ、とうもろ こし、たまねぎ、にんにく、ソテーオニオ ン、トマト缶、かぼちゃ、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、バター、小麦粉	678 875	20.8 27.9
給食回数		14回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ピーンール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	641 830	24.6 31.8
						基準栄養量	640 820	24 30

※ 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。



ウナギ

★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★

土用の丑の日の食べ物といえば「ウナギ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑くて弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の「う」に合わせて、「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」といわれることから、ウナギのほかに、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。

梅干しは酸っぱい成分が食欲を増してくれますし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。

「う」のつく食べ物



う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★ う□□ ★

7月

毛呂山町学校給食センターだより



梅雨が明けたら夏本番 夏バテを予防しましょう！

清涼飲料に含まれている甘味料をチェック！

ステビア、アスパルテームなど様々な甘味料が使われています。甘味料の中には摂取量が多いと下痢を起こすものなどがあります。また、キシリトールなど虫歯になりにくい甘味料なども使われています。飲む前に表示をチェックしてみましょう。

こんな症状があったら、夏バテかも…

- だる～** 寝る中にホーツとしてしまう。勉強に集中できない。
- ほ～っ** 体がだるくて、朝起きるのがつらい。
- いらない** 食欲がわかない。
- おなごの調子が悪い。**

夏バテを防ぐ・治すためには…

- バランスよく食べる。
- とり過ぎ注意！ 冷たい物をつり過ぎない。
- 水分補給をこまめにする。
- 冷房の設定温度に気をつける。

今月の献立から

7/3 豚ごぼう丼の具

豚ごぼう丼の具 材料	1人分量 (g)
ごま油	1
根しょうが	0.5
にんにく	0.25
ごぼう	15
豚肉肩ロース焼き肉用	60
しょうゆ	4
三温糖	2
本みりん	1
長ねぎ	10
白ごま炒り	1
千切り刻みのり	0.3

- ① 根しょうが、にんにく…みじん切り ごぼう…斜め小口切り
長ねぎ…斜め小口切り 白ごま…炒る
- ② ごま油で根しょうが、にんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら火を強め、ごぼう、肉の順に炒める。
肉に火が通ったら、しょうゆ、三温糖、本みりんを加え、炒りつける。
- ③ 長ねぎを加え火を通し、最後にごまを振り入れできあがり。
- ④ ごはんに③のをせ、刻みのりを振って食べます。

夏野菜のしょうが漬け 材料	1人分量 (g)
キャベツ	20
きゅうり	13
なす	12
根しょうが	0.5
しょうゆ	5

7/11 夏野菜のしょうが漬け

- ① キャベツ…ざく切り きゅうり…小口切り
なす…薄い半月切り 根しょうが…みじん
- ② しょうゆとみじん切りの根しょうがを煮る。
- ③ 刻んだ野菜を冷やした②で和え、漬け込む。

★1人分量には、皮や芯などの捨てる部分は含まれていません。

【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19日(月)～5月23日(金)	各期間毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの	5月23日	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」とは検査機関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。
5月26日(月)～5月30日(金)		5月30日	
6月 2日(月)～6月 6日(金)		6月6日	
6月 9日(月)～6月13日(金)		6月13日	