



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	月	ごはん 牛乳	具だくさんみそ汁 切り干し大根の煮つけ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、煮干し、 削り節、豚肉、鶏肉、油揚げ、 赤みそ	きりぼしだいこん、乾しいたけ、にんじ ん、 <b>たまねぎ</b> 、こんにゃく、こまつな、 グリーンピース	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	629 800	25.1 31.2	
2	火	バターロール 牛乳	もずくスープ 鮭の香味レモン焼き(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鮭の香味レモン焼き、 <b>豆腐</b> 、もずく、鶏卵	ごぼう、にんじん、とうもろこし、乾しい たけ、きゅうり、えのきたけ、キャベツ、 根深ねぎ	バターロール、マヨネーズ、上 白糖、でん粉	605 814	27.6 33.6	
3	水	黒パン 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ おからコロッケ(バ) フレンチサラダ(角)	おからコロッケ、牛乳、鶏肉、 ウインナーソーセージ	キャベツ、きゅうり、パインアップル缶、 たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	黒パン、米ぬか油、米ぬかサ ラダ油、上白糖	671 844	24.6 29.4	
4	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 かき揚げ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、 昆布、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、 乾しいたけ、ほうれんそう	地粉うどん、野菜かき揚げ、 三温糖、米ぬか油、ごま	661 848	22.3 28.1	
5	金	ごはん 牛乳	毛呂山大豆入りカレー アスパラサラダ(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、 <b>毛呂山産ゆで大豆</b> 、 ヨーグルト	きゅうり、キウイフルーツ、にんにく、 キャベツ、グリーンアスパラガス、 <b>たまね ぎ</b> 、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上 白糖、じゃがいも、バター、小 麦粉	691 866	22.8 27.2	
8	月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 さばの松風焼き(バ) 小松菜ともやしのお浸し(角)	牛乳、さばの松風焼き、かつ お節、焼き竹輪、煮干し、削り 節、生揚げ	こまつな、にんじん、もやし、だいこん、 こんにゃく、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、さど いも、でん粉、ごま油	636 798	22.4 27.4	
9	火	マーブル食パン 牛乳	帆立のチャウダー フィレオチキン(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	フィレオチキン、牛乳、ベーコ ン、ほたて貝柱水煮	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろ こし、プロッコリー	マーブル食パンココア、米ぬ かサラダ油、じゃがいも、バ ター、小麦粉	618 823	27.3 34.8	
10	水	ごはん 牛乳	中華丼の具 揚げぎょうざ(小2中2 角) 角チーズ(ピ)	ぎょうざ、チーズ、牛乳、豚 肉、えび、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけの こ、たまねぎ、キャベツ、さやえんどう	ごはん、米ぬかサラダ油、米 ぬか油、三温糖、でん粉、ご ま油	711 854	27.8 32.6	
11	木	コッペパンスライス 牛乳(中250ml)	アルファベットスープ ミルク入りミートソースサンドの具(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、ベーコン、豚肉、脱脂 粉乳	パインアップル缶、みかん缶、にんじ ん、黄桃缶、トマトピューレー、たまね ぎ、とうもろこし、もやし、キャベツ	コッペパン、ナッパココ、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、三温糖、アル ファベットマカロニ、パン粉	602 802	22.5 29.8	
12	金	ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ 豚肉とごぼうのごまマヨネーズ炒め(バ) ミニアセロラゼリー(小1ピ)	牛乳、豚肉、えびボール	ミニアセロラゼリー、たけのこ、にんじ ん、ごぼう、乾しいたけ、もやし、根深ね ぎ、こまつな、根しょうが	ごはん、マヨネーズ、ごま、三 温糖、はるさめ、ごま油	690	24.3	
15	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	豆腐とえのきのみそ汁 ソフトかかれいフライ(バ) 切昆布の炒め煮(角)	ソフトかかれいフライ、牛乳、煮干し し、削り節、豚肉、昆布、 <b>豆 腐</b> 、白みそ、油揚げ、赤みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、糸こん にゃく、えのきたけ、乾しいたけ、根深 ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、米 ぬか油、三温糖	650 842	24.7 31.5	
16	火	ツイストパン 牛乳	ミネストローネ チキンの照り焼き(バ) ほうれん草とコーンのソテー(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソー セージ、だいたず、ゴーダチー ーズ	にんにく、ほうれんそう、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、ト マト缶、キャベツ	ツイストパン、バター、米ぬか サラダ油、じゃがいも、三温 糖、ホールカカオ、でん粉	667 887	28.7 35.5	
17	水	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、 <b>毛呂山豚 肉</b> 、煮干し、削り節、 <b>鶏卵</b> 、 <b>豆腐</b>	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、 <b>ゆず</b> 、みつば、根深ねぎ	ごはん、ごま油、三温糖、さど いも	669 834	26.6 32.7	
18	木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 彩の国肉まん(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、彩の国肉まん、豚肉、 なると	きゅうり、根しょうが、もやし、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、根深ねぎ、ほう れんそう	中華めん、米ぬかサラダ油、 上白糖、ごま油	616 756	25.3 30.9	
19	金	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいもの煮物 きゅうりとたくあんの和え物(角) パインアップル(学)	牛乳、 <b>毛呂山豚肉</b> 、生揚 げ	きゅうり、パインアップル、たくあん、に んじん、糸こんにゃく、乾しいたけ、えだ まめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ご ま、ごま油、じゃがいも、三温 糖	646 813	22.9 28.2	
22	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	沢煮碗 メンチカツ(バ) ピリ辛きゅうり(角)	メンチカツ、牛乳、煮干し、削 り節、豚肉、 <b>豆腐</b>	きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、 乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、三温糖、米ぬか油、 ごま油	649 802	23.6 27.7	
23	火	食パン 牛乳(中250ml) ブルーベリージャム(ピ)	コーンスープ フィッシュナゲット(バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	フィッシュナゲット、牛乳	ブルーベリージャム、えだまめ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	じゃがいも、食パン、米ぬかサ ラダ油、米ぬか油、マヨネーズ、上 白糖、バター、小麦粉	667 880	21.2 27.8	
24	水	ごはん 牛乳	チャーチャン豆腐 切り干し大根入りナムル(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、豚肉、 赤みそ、生揚げ	きりぼしだいこん、にんにく、もやし、根 しょうが、にんじん、たまねぎ、たけの こ、乾しいたけ、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、ご ま、ごま油、三温糖	657 828	25.7 31.5	
25	木	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 オムレツの甘酢あんかけ(バ) ひじきの煮つけ(角)	オムレツ、牛乳、煮干し、鶏 肉、削り節、ひじき、油揚げ、 <b>豆腐</b> 、白みそ、赤みそ、わ かめ、焼き竹輪	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、三 温糖、じゃがいも、でん粉	632 810	23.1 29.2	
26	金	クロワッサン 牛乳	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、豚肉、ゴー ダチーズ	きゅうり、にんにく、キャベツ、プロッコ リー、にんじん、たまねぎ、マッシュル ーム、ピーマン	オリーブ油、クロワッサン、米 ぬかサラダ油、上白糖、スパ ゲッティ	650 762	22.8 26.5	
29	月	ごはん 牛乳 玉ねぎドレッシング	ごまキムチ汁 あじ磯辺フライ(バ) ビーンズサラダ(角)	あじ磯辺フライ、牛乳、豚肉、 ミックスビーンズ、煮干し、削 り節、白みそ、赤みそ	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、だいこん、糸こんにゃく、えのきた け、はくさいキムチ	ごはん、ごま油、米ぬか油、 じゃがいも、ごま、ねりごま	675 840	25.4 30.1	
30	火	子どもパンスライス 牛乳	野菜スープ ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) プロッコリーサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ベーコン	プロッコリー、にんじん、たまねぎ、とう もろこし、キャベツ、パセリ	オリーブ油、子どもパン、米ぬ かサラダ油、上白糖、三温 糖、じゃがいも	640 871	24.9 32.6	
給食回数		小 22回 中 21回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	651 827	24.6 30.4
							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。

※ 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。

6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。15～19日は「地場産物活用強化週間」です。



# 6月は食育月間です!



食べることは、生きていくために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとっても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

<p>毎日の生活で、できているか振り返ってみましょう。</p>	<p><b>食を通したコミュニケーション</b></p> <p>食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。</p>	<p><b>バランスのとれた食事</b></p> <p>生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。</p>
<p><b>望ましい生活リズム</b></p> <p>朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。</p>	<p><b>食を大切にす気持ち</b></p> <p>食事のあいさつをしっかりするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかり表せている。</p>	<p><b>食の安全</b></p> <p>自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。</p>

6月4日～10日は歯の衛生週間です

歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守って丈夫にする食生活を心がけましょう。

かみかみメニューを家庭でも!

<p>食べた後歯みがきをして、歯についたよごれを落としましょう。</p>	<p>よくかむと、だ液がたぐさん出て、むし歯を防いでくれます。</p>
<p>おやつをだらだら食べていると、歯が弱くなって、むし歯になりやすくなります。</p>	<p>歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましょう。</p>

今月の献立より

豚肉とごぼうのごまマヨネーズ炒め

【材料（1人分）】

マヨネーズ	小さじ1/2
豚小間肉	45g
ごぼう(千切り)	15g
にんじん(千切り)	10g
A	
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	少々
白ごま(炒る・する)	小さじ1

【つくり方】

- ① フライパンにマヨネーズを入れて熱し、液状になったら豚肉を入れて炒める。
- ② 肉色が変わったら、ごぼう、にんじんを入れてよく炒める。
- ③ ごぼう・にんじんに火が通ったら、Aを味をみながら加える。
- ④ 全体に味がなじんだらごまを加え、よく混ぜ合わせてできあがり。

【学校給食の放射性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、期間ごと混合したものを

採取期間	検査日	結果
4月10日(金)～4月24日(金)	4月24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。