

平成27年度 7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	水	ごはん 牛乳	豚肉と生揚げのみそ炒め 飛び魚の竜田揚げ(バ) 冷凍みかん(角)	牛乳、飛び魚竜田揚げ、 豚肉、赤みそ、生揚げ	冷凍みかん、根しょうが、にんにく、 にんじん、 たまねぎ 、たけのこ、 もやし、乾しいたけ、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ 油、米ぬか油、三温糖	690 835	28.5 33.2	
2	木	中華めん 牛乳	チャンポンめんの汁 春巻き(バ) ヨーグルト和え(角)	牛乳、春巻き、豚肉、ヨー グルト、いか、えび、クラム 水煮、うずら卵	パインアップル缶、みかん缶、根しよ うが、にんにく、黄桃缶、にんじん、 乾しいたけ、もやし、キャベツ	中華めん、米ぬかサラダ 油、米ぬか油、ナタデコ コ、上白糖	637 841	26.5 33.3	
3	金	ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 豚肉のごま焼き(角) 韓国のみ(ビ)	韓国のみ、牛乳、煮干し、 削り節、豚肉、油揚げ、白 みそ、赤みそ、わかめ	たまねぎ 、だいこん、にんじん、 キャベツ、にんにく、ピーマン	ごはん、ごま油、三温 糖、ごま	664 820	26 30.8	
6	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	春雨スープ きびなご磯辺フライ(バ)小2中3 枝豆とひじきの煮物(角)	きびなご磯辺フライ、牛 乳、鶏肉、豚肉、ひじき、 油揚げ、煮干し、削り節	にんじん、乾しいたけ、もやし、えだ まめ、根深ねぎ、こまつな、根しよ うが	ごはん、米ぬかサラダ 油、米ぬか油、三温糖、 はるさめ、ごま油	619 795	23.4 29.7	
7	火	ごはん 牛乳	七夕汁 鶏肉のから揚げ(バ) いんげんともやしのごま和え(角) ミニアセロゼリー(ビ)小1中2	牛乳、鶏肉、削り節、星形 かまぼこ	さやいんげん、ミニアセロゼリー、 もやし、根しょうが、にんじん、 たまねぎ 、オクラ	ごはん、三温糖、ごま、 でん粉、米ぬか油、そう めん	684 865	23.2 27.8	
8	水	コッペパンスライス 牛乳	大豆のクリーム煮 焼きウイナーケチャップソースかけ(バ)小2中2 バリバリ塩キャベツ(角)	ウイナーソーセージ、牛 乳、鶏肉、だいず	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうも ろこし、えだまめ	米ぬか油、コッペパンス ライス、三温糖、 じゃ がいも 、小麦粉、パ ター	601 821	24.5 32.5	
9	木	ごはん 牛乳 毛呂中のみ コーヒーミルク	ごまみそ汁 さばの煮おろし(バ) きゅうりの昆布漬(角)	さばの竜田揚げ、牛乳、 (毛呂中)コーヒーマルク昆 布、煮干し、削り節、 豆 腐 、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこ ん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ 油、米ぬか油、さいとも、 ごま	687 865	22.5 27.1	
10	金	黒パン 牛乳(中250ml)	白菜スープ カレー風味焼きそば(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、ベーコ ン、豚肉、あおのり	根しょうが、にんにく、にんじん、 たま ねぎ 、とうもろこし、はくさい、キャベ ツ、もやし、パセリ	オリーブ油、黒パン、米 ぬかサラダ油、蒸し中華 めん	629 839	23.1 30.3	
13	月	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ ビビンバの具(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、豚肉、 豆腐 、わか め	キウイフルーツ、にんじん、にんに く、たまねぎ、根しょうが、たけのこ、 根深ねぎ、大豆もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ 油、三温糖、ごま油、 ラー油、ごま	614 819	24.9 34.8	
14	火	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	ワンタンスープ セルフツナサンドの具(角) 蒸しとうもろこし(バ)	まぐろ油漬、牛乳、豚肉	とうもろこし 、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、はくさい、こまつな、根 深ねぎ	子どもパン、マヨネーズ、 ワンタンの皮、ごま油	595 774	26.7 33.5	
15	水	バターロール 牛乳	トマト肉じゃが グリーンサラダ(角) 角チーズ(ビ)	チーズ、牛乳、豚肉、煮干 し、削り節、ミートボール	きゅうり、キャベツ、フロッコリー、に んじん、たまねぎ、トマト缶、さやい んげん	バターロール、米ぬかサ ラダ油、上白糖、じゃが いも、三温糖	662 875	24.8 30.7	
16	木	ごはん 牛乳	にらたまスープ 照り焼きハンバーグ(バ) ほうれん草とコーンのお浸し(角) ミニピーチゼリー(ビ)小1中2	ハンバーグ、牛乳、煮干 し、削り節、 豆腐 、 鶏卵	ほうれん草、ミニすりおろしピーチ ゼリー、とうもろこし、にんじん、 たま ねぎ 、にら	ごはん、三温糖、でん粉	645 850	25.9 31.9	
17	金	ごはん コーヒーマルク	夏野菜カレー チキンサラダ(角) アーモンド小魚(ビ)	アーモンド小魚、コーヒーマ ルク、サラダチキン、豚 肉、ゴーダチーズ、ヨーグ ルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、 たま ねぎ 、にんじん、かぼちゃ、ソテーオニ オン、トマト缶、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ 油、上白糖、ごま油、ご ま、バター、小麦粉	706 863	24.6 29.4	
給食回数		13回		(学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット (夕)…タッパー (ビ)…ビニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	649 836	25 31.2
※ 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。							基準栄養量	640 820	24 30
※ 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7日には「七夕」の
行事食が出ます。



天の川に見立てた **そうめん** や、
切り口が☆の形の **オクラ**、星形の **かまぼこ**、
願い事を書いて笹の葉につるす短冊に見立てた **にんじん**
等が入る「七夕汁」が出ます。



7月14日の「蒸しとうもろこし」の
600人分は毛呂山町産です。

毛呂山町長瀬地区のとうもろこしを使う予定です。
品種は**ゴールドラッシュ**。甘くて、色が黄色く、皮粒が
軟らかいので、生のまま食べられる種類だそうです。
地元の農家さんとJAの方の協力で、200本の皮をむいて、
給食センターに納品してもらいます。



もろ丸くん

給食センターでは1本を3等分に包丁でカットし、蒸します。全校分一度に
地場産のものを調理するのは無理なので、今年は毛呂山小学校の全部と
光山小学校の1、2年生の分を予定しています。

他の学校は、埼玉県産の味来(みらい)という品種で、カットとうもろこしを
使います。

7月 毛呂山町学校給食センターだより

平成27年7月

熱中症に注意!!

今年も暑い日本の夏がやってきました



熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。



水分補給をする。



水分補給のポイント

こまめにとる。



目安は、

1日 1.2 リットル。



起床時や、入浴の前後に。



のどが渇く前に意識して飲む。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)

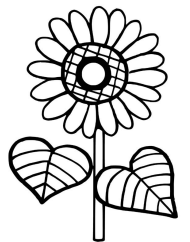


参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」/リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」



今月の献立紹介

カレー風味焼きそば(10日)



材料(切り方)	1人分量(g)	材料(切り方)	1人分量(g)
米ぬかサラダ油	0.7	にんじん	15
根しょうが	0.13	キャベツ	30
にんにく	0.13	もやし	7
豚小間肉	26	中濃ソース	8
塩	0.2	ウスターソース	4
こしょう	0.03	しょうゆ	1
カレー粉	0.4	青のり	0.08
		焼きそば用中華麺	45



※ 1人分量には野菜の皮や芯等の捨てる部分は含まれていません。

<下処理>

根しょうが、にんにく…みじん切り
にんじん…短冊切り キャベツ…ざく切り

<つくり方>

- ① フライパンに油を熱し、弱火で根しょうが、にんにくをこがさめように炒め、香りが出たら火を強め、豚肉を炒める。炒めながら、塩、こしょう、カレー粉を加え肉に味をつける。肉に火が通ったら、にんじん、キャベツ、もやしを炒め、ソース、しょうゆで味付けする。
- ② ①と同時進行で、よく湯気が上がった蒸し器で、麺をアツアツに蒸しておく。(給食センターではスチームコンベクションオーブンで蒸し焼きにしています)
- ③ ①に②を加え、炒め合わせて青のりを振ってできあがり。

【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。

検査結果: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
4月27日(月)~5月15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15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18日(月)~5月29日(金)		5月29日(金)	
6月 1日(月)~6月12日(金)		6月12日(金)	