



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	ごはん 牛乳	ほうれん草と油揚げの味噌汁 さばのスタミナ焼き(バ) 浅漬け(角)	牛乳、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、さばのスタミナ焼き、煮干し、削り節	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごはん	642	24.2	
2 水	バターロール 牛乳(中250ml) 中濃ソース	トマトとレタスのスープ コロッケ(バ) ブロッコリーサラダ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ 、トマト、トマトピューレー、レタス、きゅうり、もやし、にんじん、ブロッコリー、	バターロール、でん粉、ごま油、コロッケ、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、	638	19.5	
3 木	ごはん 牛乳	肉じゃが いかナゲット(小中2バ) もやしのお浸し(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐、いかナゲット、かつお節	にんじん、しらたき、 たまねぎ 、さやいんげん、もやし、ほうれん草	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、なたね油	696	27.5	
4 金	ごはん 牛乳 パックしょうゆ(ピ)	春雨スープ 豚肉とこんにやくのピリ辛炒め(角) 冷やっこ(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	にんじん、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、こまつな、根しょうが、にんにく、こんにやく、ピーマン	ごはん、はるさめ、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	642	26.6	
7 月	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁 さんまのかば焼き(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、さんま開きでん粉付き	かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	ごはん、なたね油、三温糖、ごま	686	23.0	
8 火	ツイストパン 牛乳	せん切り野菜スープ ハンバーグのごまきのソースかけ(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、ベーコン、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、マッシュルーム、ぶなしめじ、だいこん、きゅうり	ツイストパン、オリーブ油、 じゃがいも 、ごま油、三温糖、ごま、米ぬかサラダ油、上白糖	658	24.1	
9 水	ごはん 牛乳	えび団子のすまし汁 鶏肉の桂木焼き(バ) 小松菜のおかかマヨネーズ和え	牛乳、煮干し、削り節、えびボール、わかめ、鶏肉、かつお節、	にんじん、もやし、根深ねぎ、こまつな、えだまめ、キャベツ、	ごはん、 ゆずジャム 、米ぬかサラダ油、マヨネーズ	622	26.4	
10 木	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	アルファベットスープ なすとズッキーニのミートソース(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、生クリーム、	たまねぎ、とうもろこし、もやし、キャベツ、にんにく、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト缶、ミニおろし洋梨セリー	子どもパン、じゃがいも、アルファベットマカロニ、米ぬかサラダ油、三温糖、パン粉、	580	23.5	
11 金	ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角) アーモンド小魚(ピ)	牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト、まぐろフレーク、アーモンド小魚	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶、キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖	683	25.3	
14 月	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 そぼろごはんの具(角) 冷凍りんご(学)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、鶏肉、焼き竹輪、	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、根深ねぎ、根しょうが、にんじん、ごぼう、乾しいたけ、しらたき、グリルベ-ス、冷凍りんご	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、	639	26.5	
15 火	ソフトフランスパン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	枝豆のクリームスープ かれのレモンソースかけ(バ) パイナップルとみかん(角)	牛乳、ベーコン、ソフトかれの隠粉付、	たまねぎ、にんじん、えだまめ、レモン果汁、パイナップル、みかん缶	ソフトフランスパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、なたね油、三温糖、チョコクリーム	684	24.6	
16 水	ごはん 牛乳	ほうれん草と肉団子のスープ 焼き鮭(バ) 五目きんぴら(角) 角チーズ(中ピ)	牛乳、ミートボール、塩鮭、さつま揚げ、煮干し、削り節、チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、根深ねぎ、根しょうが、ごぼう、たけのこ、糸こんにやく、さやいんげん	ごはん、でん粉、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、	591	27.0	
17 木	地粉うどん 牛乳	おろしうどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) きゅうりとキャベツのごま酢和え	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ、笹かまぼこ、青のり	にんじん、だいこん、根深ねぎ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ	地粉うどん、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま	603	26.0	
18 金	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 中華サラダ(角) ミニぶどうゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、豆腐	根しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、えだまめ、きゅうり、だいこん、ミニぶどうゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖	630	24.0	
24 木	ごはん 牛乳 ふりかけ(ピ)	山海汁 豚肉と切り干し大根のカレー煮(角) 黒ごまプリン(学)	牛乳、煮干し、削り節、かまぼこ、うずら卵、豚肉、のりふりかけ	にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、ほうれん草、たまねぎ、きりぼしだいこん、	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、黒ごまプリン	666	25.8	
25 金	フォカッチャ 牛乳	豆入りポークストロガノフ えびカツ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、豚肉、ひよこまめ、生クリーム、えびカツ、ヨーグルト	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、ぶなしめじ	フォカッチャ、米ぬかサラダ油、なたね油	693	27.4	
28 月	ごはん 牛乳 中濃ソース	豚汁 いかリングフライ(中2バ) ほうれん草とコーンのお浸し(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、 豆腐 、油揚げ、赤みそ、いかリングフライ、かつお節	にんじん、だいこん、根深ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、なたね油、	839	32.2	
29 火	はちみつパン コーヒーマルク	スイートポテトシチュー オムレツのケチャップソースかけ(バ) グリーンサラダ(角)	コーヒーマルク、鶏肉、オムレツ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、	はちみつパン、米ぬかサラダ油、さつまいも、バター、小麦粉、三温糖、上白糖	687	22.0	
30 水	ごはん 牛乳	筑前煮 焼きししゃも(小1中2バ) つぼ漬け和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、生揚げ、荳わかめ、ししゃも	にんじん、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、こんにやく、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、つぼ漬け	ごはん、米ぬかサラダ油、さといも、三温糖、ごま	623	24.4	
給食回数		19回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	649	24.9
							824	30.8
						基準栄養量	640	24
							820	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。

【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)

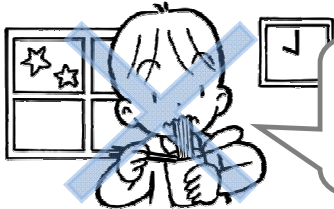
採取期間	検査日	検査品	結果
6月15日(月)~6月26日(金)	6月26日(金)	各期間毎日給食を1人分採取し、期間ごと混合したもの。	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137いずれも検出せず。 *「検出せず」とは検査機器で測定できる定量下限値「10ベクレル」未満であることを示す。
6月29日(月)~7月10日(金)	7月10日(金)		
7月13日(月)~7月17日(金)	7月17日(金)		



しっかり”朝ごはん”で夏バテ解消！

とても暑かった夏休みが終わりました。9月に入っても、まだまだこの厳しい暑さは続きそうです。どんなに元気そうに見えても暑さで疲れが体内にたまりやすくなっています。早寝早起きなど生活のリズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に学校生活を送りましょう！

朝ごはんをおいしく食べるために…



朝起きた時
お腹がすいている
状態が、朝ごはん
をおいしく食べる
ポイントです！

夕食を食べた後は、何も食べないようにしましょう。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませましょう。

起床の目標は
登校の1時間前！



朝ごはんの時間は、ゆっくり
よくかんで食べられるよう
20～30分確保！

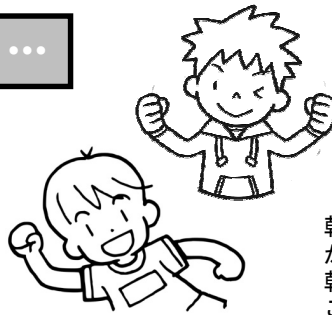
早寝早起きの習慣をつけて、
毎日決まった時間に朝ごはん
を食べるようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…



頭と体が目覚めます

朝ごはんには、からだ全体を目覚めさせる働きがあります。ごはんやパンなどに含まれる「ブドウ糖」は脳が働くエネルギーとなり、授業などを集中して受けることができます。

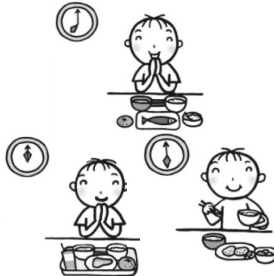


パワー全開で活動できます

体温が上昇して体が温まるため、朝から元気いっぱい活動することができます。体育の授業や部活動の朝練習でも、100%の力を発揮することができます。

生活リズムが整います

生活リズムは食事を軸にして作られます。特に朝ごはんを決められた時間にしっかり食べるよう心がけることで、1日を規則正しく健康的に過ごせるようになります。



適正な体重を維持できます

きちんと朝ごはんを食べれば、極端に空腹になることなく昼食の時間を迎えられるため、食べ過ぎを防ぐことができます。また、栄養バランスも崩れにくくなります。



理想的な朝ごはんは…

①～④がそろった食事を心がけましょう

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

心も体も温まる朝ごはんにしましょう

パンや牛乳をかけて食べるシリアルは、温かいご飯とみそ汁がつく和食に比べて冷たい食事になりがちです。温かい料理が必ず一品は含まれる朝ごはんにしましょう。忙しい朝ですが、複数の人で食事をして会話を楽しむことのできる環境も整えましょう。



平成26年度 学校給食費決算報告

保護者の皆様よりお預かりした学校給食費（学校給食の食材にかかる費用）の平成26年度決算をご報告いたします。

収入の部

学校給食費	131,716,205円
雑収入	47,165円
繰越金	1,151,718円
収入合計	132,915,088円

支出の部

給食物資費	132,031,383円
支出合計	132,031,383円

差引残高883,705円は、次年度へ繰り越します。

学校給食センター運営にかかる費用(施設管理費、人件費、光熱水費、備品・消耗品費など)は、学校給食費とは別に、すべて毛呂山町が負担しています。