

平成30年度  6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	金	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ チャーハン(角) キャンディーチーズ(小中2ビ)	キャンディーチーズ、牛乳、焼き豚、肉団子	にんじん、にんにく、乾しいたけ、もやし、たけのこ、とうもろこし、根深ねぎ、えんどう豆、はくさい、チンゲンサイ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、オイスターソース、はるさめ、ごま油	604 757	22 27.1		
4	月	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 白ごまつくね(小1中2バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、煮干し、白ごまつくね、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、糸こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	638 836	24.5 31.7		
5	火	山型食パン 牛乳 いちごジャム(ビ)	ミネストローネ タンドリーチキン(バ) コールスロー(角)	牛乳、鶏肉、ウイナーソーセージ、ヨーグルト、だいず、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんにく、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	いちごジャム、山型食パン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、アルファベットマカロニ	646 828	26.3 33.6		
6	水	ごはん 牛乳	中華風かきたま汁 きびなごごまフライ(小中2バ) チンジャオロース(角)	きびなごごまフライ、牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、ほうれんそう、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、オイスターソース、でん粉、ごま油、ラー油	636 785	28.2 33.4		
7	木	中華めん 牛乳	塩ラーメン汁 揚げぎょうざ(小中2バ) ナタデココとパン(角) アーモンド小魚(ビ)	ひじき入りぎょうざ、アーモンド小魚、牛乳、豚肉、なると	にんにく、パインアップル缶、根しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら、根深ねぎ	ナタデココ、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま油	632 766	22.2 25.9		
8	金	ごはん 牛乳	わかめスープ ピピンパの具(角) ミニりんごゼリー(小1中2ビ)	牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ	ミニりんごゼリー、にんにく、乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、大豆もやし、こまつな、根しょうが	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、ラー油	582 752	22.8 27.8		
11	月	ごはん 牛乳	五目煮 いわしの梅煮(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、いわしの梅煮、鶏肉、煮干し、削り節、だいず	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	665 866	25.8 33.1		
12	火	ツイストパン 牛乳(中250ml) マヨネーズ	野菜のスープ煮 かつおのケチャップソースがらめ(バ) アスパラときゅうりのマヨネーズサラダ(角)	かつお角切でん粉付、牛乳、ウイナーソーセージ	グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり	ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	688 878	27.6 35		
13	水	麦ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 豚玉毛井の具(角) 五分漬け(夕)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、毛呂山豚肉、鶏卵	五分漬け、たまねぎ、キャベツ、ゆず、みつば	麦ごはん、三温糖	672 845	27.7 33.7		
14	木	黒パン 牛乳	ポークボルシチ ピロシキ(バ) カラフル野菜のサラダ(角) ロシアンティーのムース(学)	牛乳、豚肉、サワークリーム	きゅうり、グリーンアスパラガス、にんにく、とうもろこし、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ビート、トマト缶	バター、ピロシキ、ロシアンティー、ムース、黒パン、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖	686 891	22.2 28		
15	金	ごはん 牛乳	カレー ハム入りサラダ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、ポークハム、豚肉、チーズ、ヨーグルト	きゅうり、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ソーテオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	711	24.1 中学なし		
18	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 野菜しゅうまい(小1中2バ) きゅうりの中華あえ(角)	牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、ごま油、三温糖、でん粉 野菜しゅうまい	646 847	25.7 32.7		
19	火	さきたまホールスライス (埼玉産小麦のパン) 牛乳 中濃ソース	グリーンスープ ホキのフライ(バ) バリバリ塩サラダ(角)	牛乳、ホキフライ、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピースペースト、えんどう豆	さきたまホールスライス、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、バター、小麦粉	623 768	21.8 27		
20	水	麦ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 あじの塩焼き(バ) キャベツの昆布漬け(角)	あじ切り身、牛乳、鶏肉、昆布、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、こんにゃく	麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	632 803	27 32.9		
21	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 竹輪の磯辺揚げ(小1中2バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、焼き竹輪、削り節、あおのり、鶏肉、白みそ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ほうれんそう	地粉うどん、小麦粉、米ぬかサラダ油、上白糖、なたね油、ごま、三温糖	583 764	22.5 27.8		
22	金	バターロール 牛乳	ミートペンネ パリジャンサラダ(角) さくらんぼゼリー(学)	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレー、パセリ、さくらんぼゼリー	バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、ペンネマカロニ	673 867	23.4 29.9		
25	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	豆腐とじゃがいものみそ汁 とびうおのフライ(バ) ひじききんぴら(角)	とびうおフライ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、ひじき、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖、ごま	666 826	25.4 30.7		
26	火	ライスボール (米粉入りパン) 牛乳	キャベツのクリームスープ オムレツのミートソースかけ(バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	オムレツ、牛乳、ベーコン、豚肉	えだまめ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ	じゃがいも、ライスボール、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、三温糖、バター、小麦粉	684 837	21.8 26.4		
27	水	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 あじのさんが焼き(バ) 豚肉とキャベツのみそ炒め(角)	あじのさんが焼き、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏肉、赤みそ、豆腐	たまねぎ、たけのこ、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	624 832	25.3 34.8		
28	木	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	ころころ野菜のスープ チキンソテー(バ) フレンチサラダ(角) スライスチーズ(ビ)	チーズ、ベーコン、牛乳、鶏肉、白いんげんまめ	キャベツ、きゅうり、セロリー、パインアップル缶、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト缶、パセリ	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖、三温糖、でん粉	676 907	28.6 36.2		
29	金	ごはん 牛乳	八宝菜 レバーのバーベキューソースかけ(角) ミニアセロラゼリー(小1中2ビ)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、豚肉、いか、うずら卵	ミニアセロラゼリー、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	652 846	27.7 34.8		
給食回数		小 21回 中 20回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパ (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量		649 822	24.9 30.9
							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。

※ 〇-157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

## 毛呂山町学校給食センターだより

平成30年6月



### 6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』

『食育』とは・・・様々な体験をとおして、健全な食生活を実践することのできる人間を育てること。

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

6月の給食は、地場産物を使ったメニューや、かみかみメニュー、サッカーワールドカップ開催地のロシア料理など食育を意識した献立をとり入れています。

#### たとえば・・・こんなことも「食育」です。

♥ 家族で食卓をかこむ

♥ 朝ごはんを必ず食べる習慣をつける

♥ 親子で料理をする

♥ 食事のお手伝いをさせる

♥ いっしょに買い物に行き食の知識を伝える

♥ 様々な味の経験をさせる

♥ お米や野菜を作る体験をさせる



しっかり  
食べよう  
朝ごはん



FIFA WORLD CUP  
RUSSIA 2018

#### 14日(木) ポルシチ ピロシキ ロシアンティーのムース

～給食メニューでロシア料理を味わいましょう～



6月14日からFIFAワールドカップがロシアで開催されます。ロシア料理といえば寒い国ならではのスープや煮込み料理が定番です。日本人にもなじみのある料理は、ポルシチ、ピロシキ、ビーフストロガノフ、ジャムを入れた紅茶などがあります。FIFAワールドカップをきっかけに、ロシアの文化や料理にも興味を持っていただけたら幸いです。

#### ◆ポルシチ◆ ロシアのおふくろの味

\*主な材料は、じゃが芋、キャベツ、にんじん、ビート、肉類です。日本のみそ汁と同様に具の種類などは、家庭によって違いがあります。ビートを入れることで真っ赤な色の鮮やかなスープになります。さらにスメタナ(サワークリームに似ているもの)を入れると栄養価の高い食べ物になります。

#### ◆ピロシキ◆ ロシアの代表的料理

\*ロシアやウクライナ等の東欧で食べられてきた伝統料理です。ひき肉や魚等の具材を小麦粉で作った生地で包み、油で揚げます。日本発祥のカレーパンに似ています。

#### ◆ロシアンティーのムース◆ ロシアでよく飲まれる紅茶をイメージして作ったデザート

\*ロシアでは紅茶を飲むときにジャムやウォッカを添えていっしょに飲むそうです。ジャムはカロリーが高く紅茶に入れて飲むことでさらに体が温まります。寒い国の生活の知恵から生まれた飲み方なのでしょう。

#### ビート

(ビーツともいう)



#### 「奇跡の野菜」

とも呼ばれています。

ビートは赤かぶのように見えますが、ほうれん草と同じアカザ科の根菜で、砂糖の原料に使われる甜菜の仲間です。鮮やかな赤色で加熱すると甘くなります。

赤紫色素成分のベタシアニンやカリウム、食物繊維ビタミン、鉄分、葉酸など、様々な栄養素が多く含まれています。近年では日本でも栽培が増えている野菜です。

#### 【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16日(月)~20日(金)	期間中の給食を毎日1人分採取し、すべてを混合したもの。	4月20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。