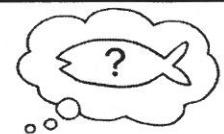
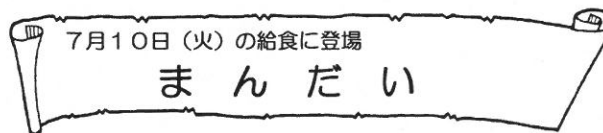




日曜日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごはん 牛乳	豚汁 あじ梅塩麹焼き(バ) キャベツのごま和え(角)	あじ梅塩麹漬、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、じゃがいも	607 754	27.5 32.8	
3	火	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 春巻き(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、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、なたね油、上白糖、ごま油	616 808	23 28.7	
4	水	ごはん 牛乳	切干し大根のみそ汁 ささかまぼこのチーズ焼き(バ) 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め(角)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、チーズ、豚肉、白みそ、赤みそ、油揚げ	根しょうが、切干しだいこん、たまねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、もやし、にんじん、こまつな、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	640 811	29 36	
5	木	ごはん 牛乳	じゃが芋のベーコン煮 小さいわしごまフライ(バ) ほうれん草とえのきのお浸し(角)	牛乳、小さいわしごまフライ、ベーコン、かつお節、煮干し、削り節	ほうれんそう、えのきたけ、根しょうが、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	653 801	21.1 24.3	
6	金	バターロール 牛乳	天の川スープ 星のハンバーグデミグラスソースかけ(角) 七夕ゼリー(学)	牛乳、星型ハンバーグ、鶏肉、星形かまぼこ	にんじん、たまねぎ、オクラ	バターロール、米ぬかサラダ油、三温糖、はるさめ、七夕ゼリー	641 869	23.3 30.8	
9	月	フラワーロール 牛乳	米粉のパンブキンスープ 鶏肉の桂木焼き(バ) だいこんツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、まぐろフレーク、生クリーム	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	フラワーロール、米ぬかサラダ油、上白糖、ゆずジャム、バター、米粉	659 814	27.8 33.5	
10	火	～ 沖縄 献立 ～		まんたい(アカマンボウ)、牛乳、豚肉、昆布、豆腐、もずく、さつま揚げ、鶏卵	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、ごま油、なたね油、黒砂糖、でん粉、三温糖	665 837	30.7 37.5	
11	水	ごはん 牛乳	もずくスープ まんたいの黒糖かりん揚げ(バ) クワジャジュシー(角)	牛乳、枝豆フリッター、煮干し、かつお節、削り節、肉団子	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、トマト缶、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	653 857	20.5 25.9	
12	木	コッペパンスライス 牛乳(中250ml)	トマト肉じゃが 枝豆フリッター(小1 中2 巴) キャベツのおかかマヨネーズ和え(角)	牛乳、枝豆フリッター、煮干し、かつお節、削り節、肉団子	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、トマト缶、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	653 857	20.5 25.9	
12	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	バイナップル缶、ダイズゼリーみかん、にんじん、黄桃缶、たまねぎ、トマトピューレー、とうもろこし、キャベツ	コッペパン、ナタデココ、米ぬかサラダ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ、三温糖、パン粉	593 784	20.8 27.9	
13	金	ごはん 牛乳	カレー 蒸しとうもろこし(角) ヨーグルト(学)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	とうもろこし、にんにく、たまねぎ、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、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	713 873	24 28	
17	火	ごはん 牛乳	けんちん汁 かれのい南蛮漬け(バ) キャベツの浅漬け(角)	ソフトかれのい粉付、牛乳、煮干し、削り節、豆腐	きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、ごま油、なたね油、三温糖	603 754	21.9 26.3	
18	水	はちみつパン 牛乳	スパゲッティナポリタン チキンナゲット(小中2 巴) チーズ入りキャベツとズッキーニのサラダ(角)	チキンナゲット、牛乳、ポークハム、チーズ	キャベツ、にんにく、ズッキーニ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ピーマン	はちみつパン、オリーブ油、米ぬかサラダ油、上白糖、スパゲッティ	669 844	26.5 31.7	
19	木	ごはん 牛乳	生揚げの中華煮 小えびのから揚げ(バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、生揚げ	にんにく、大豆もやし、こまつな、根しょうが、にんじん、こんにゃく、根深ねぎ、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、ラー油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油	672 855	26.4 32.7	
給食回数		13回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	645 820	24.8 30.5
							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。



『まんだい』とは、『アカマンボウ』という魚の別名で、見た目はマンボウに似ていますが、全く違う仲間の魚です。マグロの延縄(はえなわ)漁業の際、マグロに混じって漁獲されるため、マグロが水揚げされる漁港で見かけられます。大きいものだと全長2m、体重は300kg近くにもなる巨大魚で、味はあっさりしていてクセがなく、沖縄県ではよく食されているそうです。また、マグロに似た味わいであることから、代用魚として利用されることもあります。

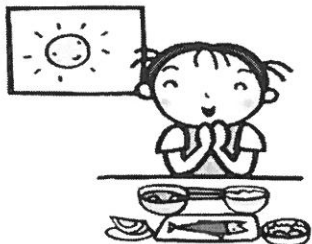
7月10日の給食では、この『まんだい』を角切りにしたものにでん粉をつけて油で揚げ、黒糖、しょうゆ、みりんで作ったタレをからめます。どんな味わいの魚でしょうか?ご家庭で子どもに感想を聞き、楽しい食の話題にさせていただけたらと思います。



いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。この時期は湿度が高く、暑い日も多くなります。疲れがとれない、食欲がわかないといった子どもも多いのではないのでしょうか。これから梅雨が明けてますます暑さは厳しくなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に夏を過ごしたいですね。

## 夏を元気に過ごそう! 食事のポイント

### 朝ごはんをしっかり食べよう!



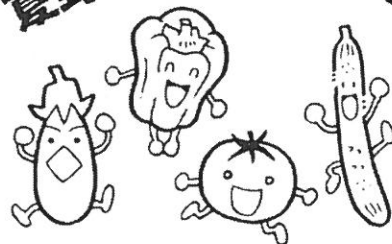
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも、暑い夏には欠かせない水分を補給することができます。

### こまめな水分補給を心がけよう!



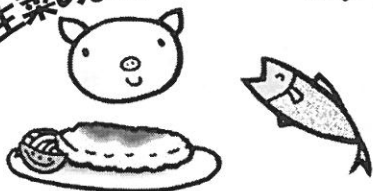
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」ことです。糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。ふだんは水や麦茶などが適しています。急に汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクも活用しましょう。

### 夏野菜をたくさん食べよう!

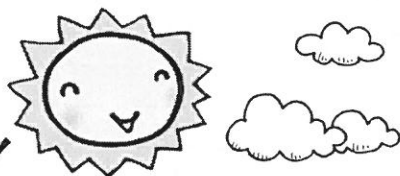


夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンやミネラルを摂取できます。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

### 肉・魚・大豆製品など主菜のおかずをしっかりと食べよう!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手にとり入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。



### 食中毒に気をつけよう!



夏は、細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは、必ず行いましょう。そして、加熱調理の際には中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきるようにしてください。

作ってみませんか! ”給食メニュー”

夏野菜や香味野菜も使った夏の暑さに負けない体をつくる主菜のおかず

### 生揚げの中華煮



#### 【材料 (4人分)】

サラダ油	小さじ2	鶏ガラスープ (または水)	120cc
にんにく (みじん切り)	少々	三温糖	小さじ1強
根しょうが (みじん切り)	少々	しょうゆ	大さじ2強
豚小間肉	100g	トウバンジャン	小さじ1/3
酒 (肉にふっしておく)	小さじ1	生揚げ (湯をかけ油抜き後1.5cm角切り)	200g
しょうゆ (肉にふっしておく)	小さじ1	長ねぎ (3mm幅小口切り)	30g
にんじん (短冊切)	100g	ピーマン (5mm幅せん切り)	1個
じゃが芋 (1cm幅ちよう切り)	150g	でんぶん	小さじ2
糸こんにゃく (ゆでてアク抜き)	130g		

#### 【作り方】

- 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを加える。香りが出たら、豚肉を入れて炒める。
- 肉色が変わったら、にんじん、じゃがいも、こんにゃくの順に加えて更に炒める。全体に油がなじんだら、鶏ガラスープ (または水) を加え、蓋をして煮る。沸騰したらアクをとり除く。
- 三温糖、しょうゆ、トウバンジャンを加えて更に煮る。
- 材料に火が通ったら、生揚げを加える。
- 長ねぎ、ピーマンを加えて味を確認する。
- ピーマンがしんなりしたら、でんぶんを大さじ1~2杯の水 (分量外) で溶いたものを流し入れてとろみをつける。
- 仕上げにごま油を加え、軽く混ぜ合わせてできあがり。

\*味付けの三温糖としょうゆは、一度に全量入れずに、味を確認しながら加えましょう。