

令和元年度 7月分学校給食予定献立表 毛呂山町学校給食センター



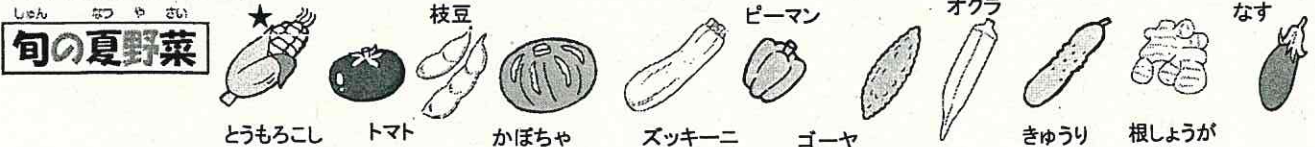
日曜日	曜日	献 立 名		食 材 料 (太字は毛呂山町産の予定)			栄 養 価			
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	お か ず デ ザ ー ト な ど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	月	ごはん 牛乳	もずくスープ グルクンの竜田揚げ(バ) ゴーヤチャンプルー(角)	グルクン竜田揚げ、牛乳、 豚肉、もずく、豆腐、鶏卵	にんじん、根しょうが、にんにく、乾し いたけ、えのきたけ、たまねぎ、にが り、根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、三温糖、でん粉	653 800	28.6 33.1		
2	火	フラワーロール 牛乳	ミートボールと野菜のスープ あじフリッター (小1~4年①・5~6年中② バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	あじフリッター、牛乳、肉 団子	えだまめ、にんじん、きゅうり、たまね ぎ、トマト缶、トマトピューレー、キャベ ツ、パセリ	じゃがいも、フラワーロー ル、米ぬかサラダ油、マヨ ネーズ、上白糖、三温糖	590 774	21.7 27.5		
3	水	ごはん 牛乳	夏野菜入りマーボー豆腐 ひじききょうざ(小2中2 バ) 大豆もやしのナムル(角)	ひじき入りきょうざ、牛乳、 豚肉、豆腐	にんにく、大豆もやし、こまつな、根 しょうが、根菜ねぎ、にんじん、たまね ぎ、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、ごま、三温糖、 ラー油、ごま油、でん粉	714 877	24.8 29.7		
4	木	子どもパンスライス 牛乳	コーンシチュー ハンバーグの トマトソースかけ(バ) キャベツとハムのサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉、 ポークハム、脱脂粉乳	きゅうり、キャベツ、トマト、たまね ぎ、にんじん、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ 油、上白糖、三温糖、じゃ がいも、バター、小麦粉	714 950	27.8 35.9		
5	金	わかめごはん 牛乳 (中250ml)	七夕汁 星のコロッケ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角) キャンディーチーズ(小1 ビ)	キャンディーチーズ、牛 乳、削り節、鶏肉、かつお 節、星形かまぼこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、オクラ	わかめごはん、星のコロッ ケ、なたね油、マヨネーズ、 そうめん	690 842	21.1 25.2		
8	月	ごはん 牛乳	なすとじゃがいものみそ汁 あじのねぎ香り漬け焼き(バ) 豚肉とごぼうの炒り煮(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚 肉、油揚げ、豆腐、白み そ、赤みそ、あじねぎ香り 漬け	なす、ごぼう、にんじん、しらたき、さや いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖、ごま	640 799	28.7 34.4		
9	火	黒パン 牛乳	米粉のパンキンスープ オムレツのラタトゥイユソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉、 チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たま ねぎ、にんにく、なす、にんじん、ズッ キーニ、ピーマン、かぼちゃ、トマト缶 詰	黒パン、米ぬかサラダ油、 オリーブ油、上白糖、三温 糖、バター、米粉	662 855	22.9 28.8		
10	水	ごはん 牛乳	カラフル野菜のスープ タコライス(バ) ツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、まぐろ フレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまね ぎ、だいこん、とうもろこし、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも、ごま 油、ごま	667 816	27.4 32.3		
11	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 スパイシーチキン(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨー グルト	パインアップル缶、ダイゼリーみか ん、根しょうが、にんにく、黄桃缶、に んじん、たけのこ、もやし、にら、根菜 ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ 油、ナタデココ、上白糖、な たね油、三温糖、でん粉、 ごま油	683 865	26.8 32.8		
12	金	ごはん 牛乳 (中250ml)	夏野菜カレー 蒸しとうもろこし(角) ミニアセロラゼリー(小1中2 ビ)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨー グルト	とうもろこし、ミニアセロラゼリー、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、 バター、小麦粉	679 879	21.7 27.4		
16	火	ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 いわしごまフライ (小1~2年①・3~6年中② バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、小いわしごまフライ、 鶏肉、白みそ、煮干 し、削り節	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にん じん、たまねぎ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、じゃがいも、上 白糖、三温糖	672 828	23.6 27.5		
17	水	コッペパン 牛乳	ふわふわたまごのスープ 焼きそば(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、ベーコン、豚肉、あ おのり、チーズ、鶏卵	パインアップル缶、黄桃缶、たまね ぎ、レモン果汁、にんじん、キャベツ、 パセリ	コッペパン、杏仁ゼリー、米 ぬかサラダ油、蒸し中華め ん、パン粉	604 770	22.7 28.1		
18	木	ごはん 牛乳	八宝菜 レバーのバーベキューソースあえ(角) アイスヨーグルト(学)	アイスヨーグルト、牛乳、 豚レバー竜田揚げ、豚 肉、いか、えび、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけ のこ、もやし、キャベツ、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	706 880	29.5 36.4		
給食回数		13回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・パット (夕)・・・タッパ(ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量		667 841	25.2 30.7
							基準栄養量		650 830	21.1 27.0

※ 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。

★7月の献立より★

今月は、暑い夏に負けない体作りのため、太陽の光をたっぷりあびて育った夏野菜をたくさん献立に取り入れました。夏野菜は、水分やミネラルを補給して、体を冷やしてくれる働きがあります。夏野菜の苦い、すっぱいという味が苦手な子どもも多いかと思いますが、味覚の形成も大事な成長の一つです。苦手な野菜はまず、一口からでよいので、いろいろな野菜にチャレンジしてほしいと願っています。給食センターでも、下ゆでをしたり、油で炒めたりして、少しでも食べやすいように工夫しています。

★今月使用している



★12日(金)の蒸しとうもろこし(小学校分)は、長瀬地区の農家平野清さんが、毛呂山町の子どもたちのために作ってくださったとうもろこしです。毛呂山小学校と光山小学校の1・2年生が皮をむいてくれます。皮むきは、毎年交代で各小学校の1・2年生にお手伝いいただいています。



夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる“夏バテ”が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするを心がけましょう。

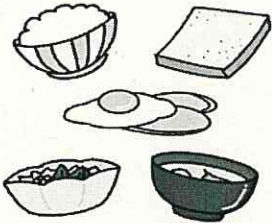
夏バテとは？

暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。



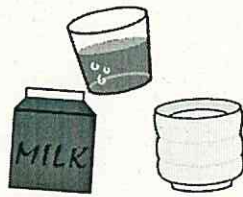
夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！
朝ごはん



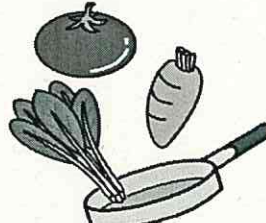
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんのみりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！



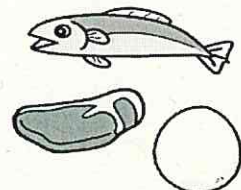
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの
たんぱく質を
しっかりとろう！



暑いときに食べたくなくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくたんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。

毎日の食事が『からだづくり』につながっています！

★厚さをのりきるにはビタミンB1を！



★食欲がない時は酸味のある食べ物を！



はじめまして！今年度から私たちが給食づくりを担当しています。



♥子どもたちの健康のために安全でおいしい給食づくりを心がけます。



♥川角小学校の1年生からかわいらしいお便りが届きました。写真は、その時のお礼に撮影したものです。

毛呂山町の学校給食は、今年度より調理・配送業務を民間委託しました。写真の社員さん6人と、パート社員さんなど20人の合わせて26人で、日々の給食づくりをしています。みなさんプロ意識が高く、とても頼りになるメンバーです。