



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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	コッペパン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	せん切り野菜スープ コロッケ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、毛呂山豚肉、白みそ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	コッペパン、チョコクリーム大豆、ポテトコロッケ、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま	672 845	22.5 27.0	
2	木	ごはん 牛乳	けんちん汁 白ごまつくねの甘酢あんかけ (小1~3年① 小4~中②)(バ) 昆布入りまぜご飯の具(角)	牛乳、白ごまつくね、豚肉、煮干し、昆布、削り節、油揚げ、豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、つきこんにやく、乾しいたけ、えだまめ、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	665 810	24.3 27.9	
3	金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ 豚肉のキムチ炒め(角)	牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉	根しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、キムチ、キャベツ、にら、こまつな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ワンタンの皮、ごま油	629 795	26.5 32.7	
6	月	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 かつおのごま風味フライ(バ) きゅうりのごま油和え(角)	かつおのごま風味フライ、牛乳、毛呂山豚肉、生揚げ、うずら卵	きゅうり、根しょうが、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、上白糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	673 830	27.5 32.9	
7	火	ごはん 牛乳	七夕汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) ハムと野菜の短冊サラダ(角)	牛乳、削り節、笹かまぼこ、ポークハム、野菜入り鶏肉だんご、あおのり	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、オクラ	ごはん、小麦粉、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、そうめん、ごま	636 809	22.1 27.2	
8	水	コッペパンスライス 牛乳	コーンとキャベツのチャウダー 焼きウインナーチリソースかけ(バ) カラフルポテト(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、ベーコン、豚肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ	じゃがいも、コッペパン、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、バター、小麦粉	656 863	25.0 32.7	
9	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 春巻き(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、毛呂山豚肉	ブロッコリー、根しょうが、だいこん、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	653 838	23.0 28.5	
10	金	ごはん 牛乳	カレー 蒸しとうもろこし(角) 小魚(中)(ピ)	牛乳、小魚、毛呂山豚肉、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	665 849	21.6 28.7	
13	月	ごはん 牛乳	アルファベットスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ	652 811	24.1 29.3	
14	火	ごはん 牛乳	豚汁 ししゃもフライ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、子持からふとししゃもフライ、毛呂山豚肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、マヨネーズ	645 805	22.9 27.2	
15	水	子どもパン 牛乳	洋風肉じゃが オムレツのデミグラスソースかけ(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	オムレツ、牛乳、毛呂山豚肉、ヨーグルト	パイナップル、ダイゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、しらたき、えだまめ	子どもパン、米ぬかサラダ油、ナタデココ、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター	651 896	23.3 30.7	
16	木	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 あじ磯辺フライ(バ) 切り干し大根のカレーそば炒め(角)	あじ磯辺フライ、牛乳、煮干し、削り節、毛呂山豚肉、鶏肉、豆腐	根しょうが、にんじん、もやし、切干しだいこん、しらたき、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖	627 786	25.1 29.8	
17	金	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、毛呂山豚肉、豆腐	根しょうが、大豆もやし、こまつな、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、ラー油、三温糖、でん粉、ごま油	620 793	24.6 30.6	
20	月	ごはん 牛乳	じゃがいもとあさりのみそ汁 さばの塩焼き(バ) 五目きんぴら(角)	さば、牛乳、煮干し、削り節、毛呂山豚肉、油揚げ、あさり水煮、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、もやし、たけのこ、つきこんにやく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	669 834	29.2 35.0	
21	火	ごはん 牛乳	もずくと冬瓜のスープ グルクンの竜田揚げ(バ) 豚肉とゴーヤの加熱しょう油炒め(角)	グルクン竜田揚げ、牛乳、毛呂山豚肉、豆腐、もずく、鶏卵	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、とうがら、にがうり、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉	658 806	28.5 33.2	
22	水	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	ころころスープ チキンソテー(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉、チーズ、ひよこめ	キャベツ、きゅうり、セロリー、とうもろこし、にんじん、にんにく、たまねぎ、だいこん、トマト缶	子どもパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、でん粉	606 837	27.0 35.3	
27	月	黒パン 牛乳	クリームスープ 照り焼きハンバーグ(バ) キャベツとブロッコリーのサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えだまめ	黒パン、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	655 884	25.6 33.1	
28	火	ごはん 牛乳	中華風コーンスープ 野菜入りポークしゅうまい (小1~3年① 小4~中②)(バ) 大根とツナの中華サラダ(角)	牛乳、ベーコン、まぐろフレーク、豆腐、鶏卵	きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、でん粉、ごま油	644 790	24.5 28.7	
29	水	ごはん 牛乳	生揚げのすき煮 野菜のおかか和え(角) ミニアセロラゼリー(小1中2)(ピ)	牛乳、毛呂山豚肉、かつお節、生揚げ	こまつな、ミニアセロラゼリー、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	625 805	22.7 28.0	
30	木	焼きそば(角) 牛乳(中250ml)	ウインナーとオニオンのスープ 鶏肉のから揚げ(バ) マラーカオ(小3~中)(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、ウインナーソーセージ、あおのり	たまねぎ、根しょうが、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ	マラーカオ、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、蒸し中華めん	640 830	26.3 34.9	
31	金	麦ごはん 牛乳	夏野菜入りキーマカレー ポテトと枝豆のサラダ(角)	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト	えだまめ、にんにく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶、かぼちゃ、なす、ピーマン	じゃがいも、麦ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、バター、小麦粉	718 907	22.4 27.9	
給食回数		21回		(学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	650 830	24.7 30.5
給食回数		21回					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。
 ※ O-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。
 ※ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴い学校給食用パンの安定供給のためパンの種類が限定されています。

【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)

検査品 : 期間中、毎日給食を1人分採取し混合したもの。

採取期間	検査日	結果
6月4日(木)~6月10日(水)	6月11日(火)	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。



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時季は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

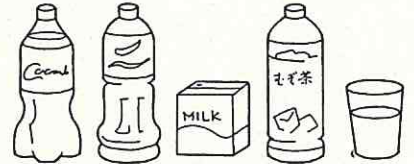


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を体の外に逃がして調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが適していますが、糖分も含まれているので、多飲は避けましょう。また、清涼飲料は糖分が多いので要注意です。冷やして飲むと、実際よりも甘味を感じにくくなるため、飲み過ぎてしまいがちです。飲む場合は少量にしましょう。



ドリンクで水分補給!

キャロットプルーンジューズ

カロテンやビタミンC、鉄分が豊富でにんじんの甘みがおいしい!

材料 (2人分)

- ・にんじん 1/3本
- ・プルーン(乾燥) 3個
- ・はちみつ 大さじ1/2
- ・レモン汁 大さじ1/2
- ・水 250ml
- ・氷 小さめのもの 1個

作り方

- ① にんじんは皮をむいて薄切りにする。
- ② プルーンは種を取って細かく切る。
- ③ ①②と材料を全部混ぜ、ミキサーに1分くらいかけてできあがり。

梅すっきりオレンジジュース

梅干しの酸味が効いた後味がスッキリする飲み物です。

材料 (2人分)

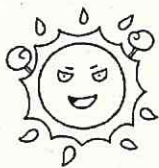
- ・梅干 中1個
- ・オレンジ 1/2個
- ・砂糖 小さじ2
- ・炭酸水(無糖) 300ml

作り方

- ① 梅干は種を取りのぞき、30分くらい水につけて塩分を除く。
- ② オレンジは種を取って果汁を絞る。
- ③ 梅干の水気を切って細かく刻み、砂糖を加えてよく練る。
- ④ ③をコップに入れ、オレンジの果汁と炭酸水を加えてできあがり。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や、激しいスポーツによって、脱水したり体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症予防のために...



汗をかいた分は、しっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や、風がない時は、無理をせず適度に涼しい場所で休憩するようにしましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも、暑さに慣れている時と、そうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れておきましょう。

体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、「そうめん」などの麺だけを食べる機会が多くなっていませんか?暑い時こそ、バランスよく食べることが大切です。

麺類には、卵や肉、野菜などを一緒に食べて、たんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。



エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん・いも・油



体をつくる
肉・魚・卵・豆・牛乳・海藻



体の調子をとのえる
野菜・くだもの・きのこ



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

また、これからの季節にとれる夏野菜の多くは、水分をたっぷり含み、体を冷やす効果があり、夏ばて予防にはピッタリです。食欲がない時にも食べやすいので、積極的に食事にとり入れるようにしましょう。

