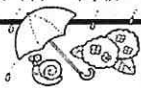




日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	コッペパンスライス 牛乳	クリームシチュー 焼きウインナー(バ) ミートソース(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、 毛呂山豚肉 、チーズ	根しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、ブロッコリー	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉	675 840	27.5 34.4	
2	水	地粉うどん 牛乳	カレー鶏南蛮うどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(小①中②バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、煮干し、焼き竹輪、削り節、あおのり、鶏肉、昆布、油揚げ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう	地粉うどん、なたね油、でん粉、米ぬかサラダ油、小麦粉	618 839	23.7 31.3	
3	木	麦ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ ピビンバの具(角) ミニピーチゼリー(小中①ピ)	牛乳、 毛呂山豚肉 、肉団子	ミニピーチゼリー、たけのこ、にんにく、乾しいたけ、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、こまつな、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	麦ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、はるさめ、ごま油、ラー油、ごま	665 847	23.4 29.5	
4	金	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 いわしの梅煮(バ) カミカミきんぴら(角)	いわしの梅煮、牛乳、煮干し、削り節、 毛呂山豚肉 、鶏肉、豆腐	ごぼう、にんじん、たけのこ、もやし、つきこんにやく、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	614 806	25.8 31.4	
7	月	ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ(バ) キャベツのごま和え(角) 角チーズ(中のみピ)	チーズ、牛乳、豆腐ハンバーグ、 毛呂山豚肉 、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにやく、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、でん粉、三温糖	646 870	23.0 31.6	
8	火	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	野菜と豆のスープ コロケ(バ) ブロッコリーとツナのサラダ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、まぐろフレーク、ミックスビーンズ	ブロッコリー、だいこん、セロリ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ	ポテトコロッケ、子どもパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖	601 840	22.3 29.7	
9	水	ごはん 牛乳	かきたま汁 さばの照り焼き(バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	さば、牛乳、煮干し、 毛呂山豚肉 、削り節、鶏肉、なると、 鶏卵	にんじん、たまねぎ、根しょうが、切干しだいこん、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	673 842	27.2 32.9	
10	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 埼玉県産人参入りしゅうまい(小1~3①小4~②バ) 中華サラダ(角)	牛乳、県産にんじんしゅうまい、 毛呂山豚肉 、豆腐	きゅうり、とうもろこし、にんにく、もやし、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、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	689 852	27.8 33.7	
11	金	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 チキンみそカツ(バ) もやしとキャベツのお浸し(角)	チキンカツ、牛乳、かつお節、煮干し、削り節、いわしつみれ、赤みそ、豆腐	もやし、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、にんにく、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、ごま油、なたね油、三温糖、ごま	676 840	25.8 30.8	
14	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	豚汁 あじフライ(バ) ひじきの炒め煮(角)	あじフライ、牛乳、鶏肉、 毛呂山豚肉 、ひじき、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	にんじん、だいこん、つきこんにやく、たまねぎ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖、ごま	670 827	25.5 30.4	
15	火	ごはん 牛乳	ワンタンスープ 焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、 毛呂山豚肉	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、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	648 816	27.5 33.6	
16	水	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 油揚げと野菜のおかか和え(角) 小魚(ピ)	牛乳、煮干し、小魚、削り節、油揚げ、かつお節、 毛呂山豚肉 、 鶏卵	こまつな、もやし、キャベツ、たまねぎ、ゆず、みつば	ごはん、三温糖	653 826	31.5 38.5	
17	木	バターロール 牛乳	せん切り野菜スープ 鶏肉の桂木焼き(バ) ジャーマンポテト(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、 毛呂山豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、キャベツ	オリーブ油、バターロール、じゃがいも、 ゆずジャム 、米ぬかサラダ油	650 —	25.2 —	
18	金	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 さばの塩焼き(バ) チーズ入り野菜のごまドレ和え(角)	さば、牛乳、煮干し、削り節、チーズ、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま	654 —	26.4 —	
21	月	子どもパンスライス コーヒーマルク(学)	コーンチャウダー ハンバーグ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、ハンバーグ、鶏肉、牛乳	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、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、三温糖、でん粉、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	696 869	25.7 31.7	
22	火	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 塩味から揚げ(バ) ピリ辛きゅうり(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、つきこんにやく、にんにく、レモン果汁、根深ねぎ	ごはん、ごま油、三温糖、ごま、でん粉、なたね油	627 816	22.1 27.8	
23	水	黒パン 牛乳(中250ml)	ミートパンネ わかさぎフリッター (小1~3年①小4~②バ) キャベツのサラダ(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 毛呂山豚肉 、チーズ	きゅうり、にんにく、キャベツ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、トマト、トマトピューレー	黒パン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、ペンネマカロニ	658 824	25.3 31.9	
24	木	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 かつおのパーベキューソースかけ(角)	かつおでん粉付、牛乳、 毛呂山豚肉 、生揚げ、うずら卵	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、三温糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	661 824	27.9 33.5	
25	金	ごはん 牛乳	もろ丸くんカレー チキンサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、 毛呂山豚肉 、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、 ゆずジャム 、コア、バター、小麦粉	659 832	23.8 28.6	
28	月	ごはん 牛乳	カラフルスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、 毛呂山豚肉	キャベツ、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、じゃがいも	634 773	24.3 28.3	
29	火	ツイストパン 牛乳	ミートボールと野菜のスープ 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、ヨーグルト、肉団子	パイナップル缶、にんじん、ダイゼリーみかん、たまねぎ、黄桃缶、キャベツ、バセリ	オリーブ油、ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ナッツココ、上白糖、三温糖	601 839	19.9 26.3	
30	水	ごはん 牛乳	中華スープ 小えびのから揚げ(バ) チンジャオロース(角)	牛乳、小えびのから揚げ、鶏肉、 毛呂山豚肉 、豆腐	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、チンゲンサイ、ピーマン	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、なたね油、オイスターソース、でん粉、ごま	636 801	29.1 34.9	
給食回数		小22回・中20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	650 831	25.5 31.5
※ 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。							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。

※ 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4日～10日は歯と口の健康週間です



食べ物をおいしく食べるには、歯と口の健康が重要です。近年かめない子、かまない子が増加しています。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



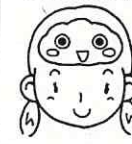
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



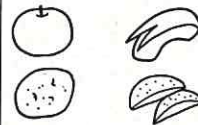
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

目標は一口30回噛むことです。これくらい噛むと、唾液がしっかりと出て食べ物の分解を促します。また食事時間として20分間噛んでいると満腹感を刺激するサインが脳に送られます。噛む習慣を身につけるためには、ながら食いをしない、誰かと一緒に食べるなどの環境も大切です。心と体の健康を保つために、日々の食事で「よく噛む」ことを意識するようにしましょう。

～毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」～



「食べることは「生きること」

生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どもころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける

ゆっくりよくかんで食べる

家族で食卓を囲む

食塩や脂肪の摂り過ぎに気をつける

郷土料理や行事食を取り入れる

食品表示や産地を意識して食品を選ぶ

家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

親子で一緒に食事の支度をする

食材の無駄を減らすよう心がける

