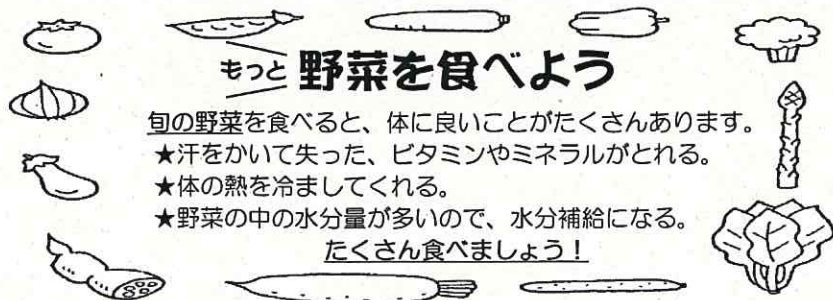




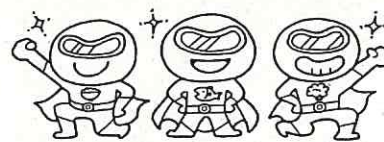
日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(角)	牛乳、春巻き、 豚肉 、赤みそ	根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、黒砂糖	639 817	21.0 25.8	
2	金	バターロール 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ 照り焼きハンバーグ(バ) コールスローサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ウインナーソーセージ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ソテーオニオン	バターロール、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖	670 921	25.2 32.9	
5	月	コッペパンスライス 牛乳(中250ml)	米粉のパンブキンスープ 焼きウインナーミートソースかけ(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	コッペパン、米ぬかサラダ油、三温糖、バター、米粉	611 848	24.9 33.8	
6	火	ごはん 牛乳	夏野菜入りマーボー豆腐 ひじきぎょうざ (小1~2①小3~②バ) 中華サラダ(角)	ひじき入りぎょうざ、牛乳、 豚肉 、豆腐	きゅうり、にんじん、にんにく、もやし、根しょうが、根深ねぎ、たけのこ、たまねぎ、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま油、でん粉、ラー油	696 854	24.4 29.1	
7	水	ごはん 牛乳	七夕汁 星のコロッケ(バ) キャベツとハムのサラダ(角) 七夕ゼリー(学)	牛乳、削り節、ポークハム、鶏肉、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、七夕ゼリー	ごはん、星のコロッケ、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、そうめん	734 867	20.0 23.0	
8	木	ごはん 牛乳	親子煮 さばのねぎみそ焼き(バ) もやしのごま和え(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、赤みそ、煮干し、削り節、 鶏卵	もやし、きゅうり、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、じゃがいも	703 897	28.2 35.0	
9	金	ごはん 牛乳	カレー 蒸しとうもろこし(角)	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	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	673 841	23.1 27.6	
12	月	子どもパンスライス 牛乳	アルファベットスープ テリコンカン(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、ベーコン、 豚肉 、ヨーグルト、金時豆、脱脂粉乳	パインアップル缶、にんにく、ダイゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、トマトピューレー	子どもパン、米ぬかサラダ油、ナタデココ、じゃがいも、上白糖、アルファベットマカロニ、三温糖、パン粉	652 872	23.9 31.2	
13	火	ごはん 牛乳	切干し大根のみそ汁 かんぱちの照焼き(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角) アーモンド小魚(中のみ)(ピ)	アーモンド小魚、かんぱちの照焼き、牛乳、煮干し、削り節、かつお節、白みそ、赤みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、キャベツ、切干しだいこん、たまねぎ、しめじ、もやし、こまつな	ごはん、マヨネーズ	595 777	16.7 22.2	
14	水	ごはん 牛乳	わかめスープ タッカンジョン(バ) きゅうりの中華あえ(角)	牛乳、鶏肉、なると	きゅうり、わかめ、たけのこ、たまねぎ、もやし、根しょうが、根深ねぎ、にんにく	ごはん、ごま、ごま油、でん粉、なたね油、三温糖	612 778	21.0 25.0	
15	木	ごはん 牛乳	もずくスープ グルクンの竜田揚げ(バ) 豚肉とゴーヤのカレーしょう油炒め(角)	グルクン竜田揚げ、牛乳、 豚肉 、豆腐、もずく、 鶏卵	乾しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、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	653 806	28.7 33.9	
16	金	~東京オリンピック開会式まで1週間! オリンピック発祥の地「ギリシャ」の料理と、毛呂山町の特産品「桂木ゆず」を使った料理を食べてオリンピックを迎えましょう~			牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、チーズ、ひよこまめ	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	オリーブ油、ライスボール、じゃがいも、 ゆづジャム (毛呂山産)、上白糖、米ぬかサラダ油、三温糖	645 800	25.1 31.0
19	月	ごはん 牛乳	八宝菜 レバーの バーベキューソースあえ(角)	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、テンゲンサイ	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	633 810	28.0 35.1	
給食回数		13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	655 838	23.9 29.7
							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。



しっかりと食べて



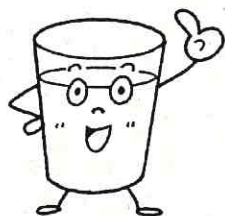
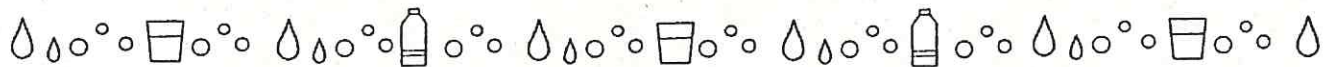
夏ばて予防!

●9日(金)の蒸しとうもろこしは、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。
●13日(火)は『国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業』を活用した無償提供物資の鹿児島県産「カンパチ」を使用させていただく予定です。



夏バテをしないように元気な体を作りましょう！

1学期ももうすぐ終わり。7月になると、気温がだんだんと高くなってきます。暑くなり始めると、食欲が落ちてきて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとってしまいがちです。1日3食の食事をしっかりとらず、冷たいものや飲み物ばかりでは、夏バテになる危険があります。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分やバランスのよい食事をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう！



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逃がして調節します。水分不足はその調節を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りましょう。

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よいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは



気温・湿度が高い時や、激しいスポーツによって、脱水・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。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり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せず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

なんでも食べて丈夫な体をつくろう



つめたいものとり過ぎに気をつけよう

やさいをしっかり食べよう



すいぶん補給をこまめに

みんなで食事をする機会をつくろう



7月7日は七夕

七夕は、夜に天の川を挟んで離ればなれになった織姫と彦星が年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた、星祭りの行事です。夜空に浮かぶ天の川や、織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。7月7日は給食でも、七夕汁にそうめんをとり入れました。また、七夕汁や星のコロッケ、七夕ゼリーにお星さまが飾られています。見ても楽しい、食べても楽しい日になることを願っています！

