

令和4年度 6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)	主に熱や働き力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 チキンソテー(バ) おかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、鶏肉、 豚肉 、かつお節、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	ごまつな、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、にんにく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、三温糖、でん粉、ごま	647 803	24.5 29.0	
2	木	はちみつパン 牛乳	根菜のクリームスープ ホッケフライ(バ) キャベツのコールスロー(角)	ホッケフライ、牛乳、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし	はちみつパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、じゃがいも、バター、米粉	644 833	22.6 27.1	
3	金	ごはん 牛乳(中250ml)	チキンカレー ツナサラダ(角)	牛乳、まぐろフレーク、鶏肉、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、トマトピューレー	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	664 876	22.8 29.7	
6	月	わかめごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 さばの照り焼き(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	さば切り身、牛乳、煮干し、削り節、 豚肉 、生揚げ、白みそ、赤みそ	たまねぎ、しめじ、にんじん、根しょうが、切干したいこん、つきこんにゃく、ごまつな	わかめごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま	678 856	25.3 30.9	
7	火	ごはん 牛乳	キムチスープ おろし焼き肉(角) ミニピーチゼリー(小中1ピ)	牛乳、鶏肉、 豚肉 、豆腐	ミニピーチゼリー、にんにく、根しょうが、はくさいキムチ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	629 788	25.7 31.2	
8	水	バターロール 牛乳	ウイナーとオニオンのスープ コロッケ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウイナーソーセージ、チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	バターロール、ポテトコロッケ、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖	681 873	21.9 26.4	
9	木	ごはん 牛乳	えび団子のすまし汁 チキンみそカツ(バ) 浅漬け(角)	かつおぶし、チキンカツ、牛乳、えびホール、赤みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、もやし、ごまつな、根深ねぎ	ごはん、なたね油、ごま油、三温糖、ごま	616 771	22.9 27.3	
10	金	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 野菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、かつお節、 豚肉 、 鶏卵	ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ゆず、みつば	ごはん、三温糖	640 814	29.2 36.2	
13	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角)	牛乳、 豚肉 、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しょうが、ごまつな、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	626 791	25.7 31.7	
14	火	ごはん 牛乳	豚汁 あじの南蛮漬け(バ) キャベツのごま和え(角)	あじ切り身でん粉つき、牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、豆腐、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、なたね油、ごま、三温糖、じゃがいも	658 —	26.2 —	
15	水	ツイストパン 牛乳	クリームシチュー オムレツのミートソースかけ(バ) グリーンサラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉、 豚肉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	ツイストパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、バター、小麦粉	615 —	22.3 —	
16	木	ごはん 牛乳	肉団子とチンゲン菜のスープ 鶏肉のから揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、肉団子、白みそ	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	ごはん、上白糖、でん粉、なたね油、米ぬかサラダ油、ごま、ごま油	682 854	23.7 28.1	
17	金	子どもパン コーヒーミルク(学)	アルファベットスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	コーヒーミルク、ハンバーグ、鶏肉	きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、子どもパン、米ぬかサラダ油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖、三温糖、アルファベットマカロニ	643 871	24.1 31.4	
20	月	コッペパン スライス 牛乳	せん切り野菜スープ チリコンカン(バ) ヨーグルト和え(角)	牛乳、ベーコン、 豚肉 、ヨーグルト、ひよこまめ、脱脂粉乳	イトルバイ、にんにく、みかんゼリー、ミックスフルーツ(黄桃・白桃・りんご・ラズランズ)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレー	オリーブ油、コッペパン、米ぬかサラダ油、ナタデココ、じゃがいも、上白糖、三温糖、パン粉	614 784	23.7 30.7	
21	火	ごはん 牛乳	中華丼の具 レバーのバーベキューソースあえ(角)	牛乳、豚レバー電田揚げ、 豚肉 、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、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、でん粉、ごま油	669 841	29.1 35.1	
22	水	ごはん 牛乳	鶏肉と生揚げのうま煮 焼きさば(バ) ブロッコリーとキャベツのおかか和え(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、かつお節、煮干し、削り節、生揚げ	ブロッコリー、キャベツ、根しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、乾しいたけ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	690 864	28.4 34.2	
23	木	地粉うどん 牛乳	おろしうどんの汁 みそポテト(小1~3①小4~中②バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、煮干し、生竹輪、削り節、 豚肉 、白みそ、昆布、ひじき、油揚げ	きゅうり、にんじん、キャベツ、乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ	じゃがいも、地粉うどん、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、でん粉	669 812	23.0 27.8	
24	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のもろ丸くんカレー チキンサラダ(角)	牛乳、 豚肉 、サラダチキン、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、トマトピューレー	ごはん、米ぬかサラダ油、麦ごはん、上白糖、じゃがいも、ゆずジャム、ココア、バター、米粉	658 869	23.2 28.9	
27	月	ごはん 牛乳	肉じゃが いわしの梅煮(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	いわしの梅煮、牛乳、 豚肉 、昆布、煮干し、削り節、凍り豆腐	きゅうり、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	660 838	26.5 32.8	
28	火	ライスボール 牛乳(中250ml)	中華風かきたま汁 春巻き(バ) 焼きそば(角)	牛乳、春巻き、 豚肉 、あおのり、 鶏卵	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、根深ねぎ、ほうれんそう、根しょうが	ごま油、ライスボール、米ぬかサラダ油、なたね油、でん粉、蒸し中華めん	653 863	22.0 27.9	
29	水	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、ウイナーソーセージ、 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	640 789	23.6 28.2	
30	木	ごはん 牛乳	中華スープ 揚げぎょうざ(小1~4年①5年~中②バ) チンジャオロースー(角)	ぎょうざ、牛乳、鶏肉、 豚肉 、豆腐、わかめ	にんじん、根しょうが、たまねぎ、にんにく、たけのこ、もやし、根深ねぎ、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、でん粉、ごま油、ごま	653 846	26.8 33.1	
給食回数		小 22回 中 20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	651 832	24.7 30.4
※ 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。					基準栄養量	650 830	21.1 27.0

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代はライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っています。さまざまな研究データによると、子どもの頃から、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、人間性を豊かにするということが解ってきています。

子どもの頃に身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どもの頃の食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

食育とは(食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。



家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる



『我が家の味』を子どもたちへ伝えてあげてください。



食育で育てたい食べる力



食べ物やつくる人への感謝の心



一緒に食べた人がいる(社会性)



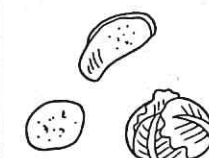
心と身体の健康を維持できる



食事の重要性や楽しさを理解する



食べ物の選択や食事づくりができる



日本の食文化を理解し伝えることができる

