


平成28年度  8・9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	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	
30	火	ナン 牛乳(中250ml)	夏野菜カレー チキンサラダ(角) 白桃ゼリー(学)	牛乳、サラダチキン、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、トマト缶、とうもろこし、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ、白桃ゼリー	ナン、米ぬかサラダ油、上白糖、さとう、バター、小麦粉	610	24.4	
31	水	ごはん 牛乳	八宝菜 肉団子のケチャップあんかけ(小2中3バ) ミニぶどうゼリー(小1中2ピ)	ミートボール、牛乳、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、乾しいたけ、もやし、キャベツ、こまつな、ミニぶどうゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	632	28.5	
1	木	ごはん 牛乳 中濃ソース	かみなり汁 キャベツ入りメンチカツ(角) カリカリ梅とジャコふりかけ(夕)	しらすほし、キャベツ入りメンチカツ、牛乳、豚肉、豆腐、煮干し、削り節	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こんにゃく、根深ねぎ、きざみ梅	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま	666	21.5	
2	金	黒パン 牛乳(中250ml)	ポークビーンズ パリジャンサラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、豚肉、チーズ、だいた	キャベツ、フルーツミックスゼリー、きゅうり、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレー	黒パン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも	677	23.0	
5	月	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 あじフリッター(小1中2バ) ゴーヤチャンプルー(角)	あじフリッター、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、豆腐	ごぼう、根しょうが、にんじん、にんにく、だいこん、にがうり、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、でん粉	657	23.9	
6	火	コッペパン 牛乳	米粉のコーンスープ 焼きウインナーチリソースかけ(バ) バリバリキャベツ(角) キャンディーチーズ(小中2ピ)	ウインナー、チーズ、牛乳、ベーコン、豚肉、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、三温糖、パン粉、バター、米粉	646	24.3	
7	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ(小中2バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、豆腐、ひじきぎょうざ	にんにく、大豆もやし、こまつな、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、なたね油、ごま、ラー油、三温糖、でん粉	727	27.3	
8	木	トマトパン 牛乳	アルファベットスープ タンドリーチキン(バ) カラフルサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、ヨーグルト	ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	トマトパン、じゃがいも、米ぬかサラダ油、上白糖、アルファベットマカロニ	632	25.9	
9	金	ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ チンジャオロース(バ) パインアップル(学)	牛乳、豚肉、えびボール	パインアップル、にんじん、根しょうが、にんにく、乾しいたけ、もやし、たけのこ、ピーマン、根深ねぎ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、オイスターソース、はるさめ、ごま油	602	26.2	
12	月	麦ごはん 牛乳 しそドレッシング	とうがんとみそ汁 ほっけの一夜干し焼き(バ) ごまびたし(角)	ほっけ一夜干し、牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆腐	もやし、こまつな、にんじん、とうがんと	麦ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、しそドレッシング	600	19.9	
13	火	子どもパン 牛乳	さつまいものシチュー オムレツのミートソースかけ(バ) フレンチサラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	子どもパン、上白糖、さつまいも、三温糖、バター、米ぬかサラダ油、小麦粉	661	22.4	
14	水	ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 ハンバーグ照り焼きソース(バ) いんげんともやしのごま和え(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節	さいやんげん、もやし、ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、でん粉、じゃがいも、三温糖	714	27.6	
15	木	わかめごはん 牛乳	里芋のそぼろ煮 ほたてフライ(小中2バ) ごまきゅうり(角)	ほたてフライ、牛乳、豚肉、煮干し	きゅうり、だいこん、にんじん、乾しいたけ、玉こんにゃく、えだまめ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま、ごま油、さいとも	636	20.8	
16	金	はちみつパン 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ 焼きそば(角) スライスチーズ(ピ)	チーズ、牛乳、ウインナー、豚肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ、パセリ	はちみつパン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	657	24.4	
20	火	ごはん 牛乳	豚汁 ニギスの竜田揚げ(小中1バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角)	ニギス竜田揚げ、牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	にんじん、だいこん、糸こんにゃく、たまねぎ、根深ねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖、ごま	622	24.7	
21	水	ごはん 牛乳	五目スープ 豚肉のキムチ炒め(バ) ブルー(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	ブルー、根しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさいキムチ、にら、もやし、根深ねぎ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油	602	24.9	
23	金	ツイストパン 牛乳	野菜と豆のスープ煮 レバーのバーベキューソースがらめ(バ) ナタデココとパイン(角)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、フランクフルト、ミックスピーーンズ	パインアップル缶、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、パセリ	ツイストパン、ナタデココ、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま油、三温糖	620	22.5	
26	月	麦ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 さけのマヨネーズ焼き(バ) もやしとこんにゃくのごま和え(角)	さけ、牛乳、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	もやし、こまつな、糸こんにゃく、なめこ、だいこん、根深ねぎ	麦ごはん、マヨネーズ、三温糖、ごま	607	26.1	
27	火	ライスボール 牛乳	ふわふわたまごのスープ ウインナーのケチャップ炒め(バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	ベーコン、牛乳、ウインナー、チーズ、鶏卵	えだまめ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、ライスボール、米ぬかサラダ油、三温糖、マヨネーズ、上白糖、パン粉	732	26.2	
28	水	ごはん 牛乳	肉じゃが さんまの大根おろしかけ(バ) 浅漬け(角)	さんま、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、しらたき、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	721	29.5	
29	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) ごぼうのサラダ(角) 青のり小魚(中ピ)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、青のり小魚、削り節、豚肉、白みそ、昆布	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、パセリ、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、こまつな	地粉うどん、小麦粉、なたね油、上白糖、米ぬかサラダ油、ごま油、三温糖、ごま	600	23.8	
30	金	ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角) りんごヨーグルト(学)	りんごヨーグルト、牛乳、まぐろフレーク、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、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	695	23.2	
給食回数		22回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパ (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	651	24.6
							基準栄養量	640	24.0
								820	30.0

※ 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。

8・9月

毛呂山町学校給食センターだより



平成28年8月

夏休みが終わり、給食も8月30日からのスタートです。

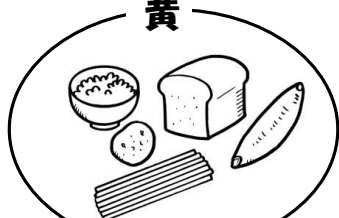
まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、秋はすぐそこまで来ています。秋は、夏の疲れを癒し、冬への準備の季節です。朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。特に、朝ごはんは、しっかり食べさせて登校させましょう。



朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう

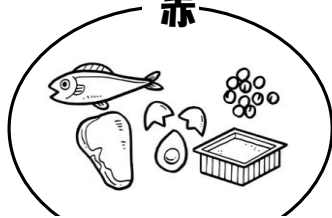
※簡単な料理でも黄・赤・緑の食品をそろえるとバランスよく食べることができます。

黄



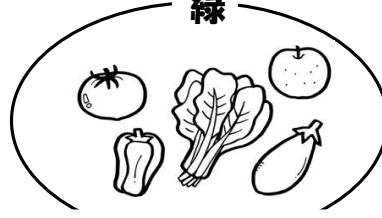
おもに主食となる食品

赤



おもに主菜となる食品
(体の目覚まし)

緑

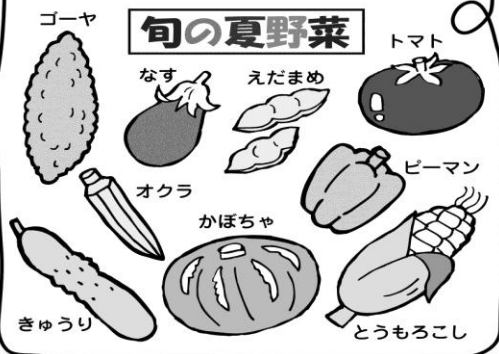


おもに副菜となる食品
(おなかの目覚まし)

8月31日は「野菜の日」

『8(や)3(さ)1(い)』の語呂合わせから、食品流通改善協会や全国青果物商業協同組合などの9団体により、1983年に制定された記念日です。

夏の日差しをたっぷり浴びた夏野菜、まだまだおいしいので食卓に取り入れましょう。



旬の夏野菜



給食にも
まだまだ
たくさん
の夏野菜
を使って
います。

夏バテに
効く!

ビタミンB1

を含む食べ物をとろう

ビタミンB1は、ごはんやパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素で、疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い飲み物などを大量にとると不足しやすくなります。不足すると疲れやすくなったり、集中力がなくなり、イライラしたりします。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、ねぎ、ニラなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、吸収率アップ!

【平成27年度 学校給食費決算報告】

保護者の皆様よりお預かりした学校給食費(学校給食の食材にかかる費用)の27年度決算をご報告いたします。

収入の部

学校給食費	127,545,523円
雑収入	47,662円
繰越金	883,705円
収入合計	128,476,890円

支出の部

給食物資費	126,280,493円
支出合計	126,280,493円

学校給食センター運営にかかる費用(施設管理費、人件費、光熱水費、備品・消耗品費など)は、学校給食費とは別に、すべて毛呂山町が負担しています。

【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)

採取期間	検査品	検査日	結果
6月20日(月)~24日(金)	期間中の給食を毎日1人分採取し、すべてを混合したもの。	6月24日(金)	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。
7月11日(月)~15日(金)		7月15日(金)	