

平成28年度  10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	
3	月	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	ラビオリスープ ハンバーグのごまきのソースかけ(パ) バリバリキャベツ(角)	ハンバーグ、牛乳、豚肉	キャベツ、マッシュルーム、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう	子どもパン、米ぬかサラダ油、ごま油、三温糖、ごま、ポークラビオリ	633	27.0	
4	火	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ 春巻き(パ) ピビンパの具(角)	牛乳、春巻き、豚肉、豆腐、わかめ	にんじん、にんにく、たまねぎ、根しよが、たけのこ、根深ねぎ、大豆もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま油、ラー油、ごま	682	25.8	
5	水	黒パン 牛乳	栗ときのこのクリームシチュー 白花豆コロッケ(パ) 大根サラダ(角)	牛乳、鶏肉	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、ブロッコリー	黒パン、白花豆コロッケ、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、小麦粉	705	21.8	
6	木	ごはん 牛乳	小松菜とじゃがいものみそ汁 めだいの塩焼き(パ) 五目きんぴら(角)	めだい、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、白みそ、さつま揚げ、赤みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、糸こんにゃく、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	621	26.6	
7	金	ごはん 牛乳	生揚げとうずら卵の煮物 キャベツのおかかマヨネーズ(角) お米のパバロア(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、生揚げ、うずら卵	きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、だいこん、こんにゃく、乾しいたけ、えだまめ	お米のパバロア、ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、三温糖	708	25.9	
11	火	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 いかフリッター(小中2パ) キャベツの浅漬(角)	いかフリッター、牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆腐	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、わかめ	ごはん、なたね油	629	22.3	
12	水	フォカッチャ 牛乳(中250ml)	ミートペンネ 小えびのから揚げ(パ) レンチンサラダ(角)	牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、チーズ	きゅうり、にんにく、キャベツ、とうもろこし、もやし、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレー	フォカッチャ、米ぬかサラダ油、三温糖、ペンネマカロニ	658	26.0	
13	木	ごはん 牛乳	だまこ汁 さばの松風焼き(パ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、煮干し、さばの松風焼き、削り節、鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、しらたき、ぶなしめじ、こまつな	ごはん、ごま、三温糖、だまこ餅	694	24.6	
14	金	わかめごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のうま煮 竹輪のサラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、生竹輪、鶏肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	フルーツミックスゼリー、きゅうり、根しよが、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、ごま、ごま油、さつまいも、三温糖	690	22.1	
17	月	ごはん 牛乳	けんちん汁 さんまのごまみそ煮(パ) 小松菜ともやしのお浸し(角)	さんまごま味噌煮、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐	こまつな、もやし、とうもろこし、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	ごはん、ごま油、さといも	628	23.0	
18	火	ミニきな粉揚げパン (パ) 牛乳	クラムチャウダー ウインナーとコーンのケチャップ炒め(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、牛乳、鶏肉、きなこ、ウインナーソーセージ、あさり水煮	根しよが、根深ねぎ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	660	25.1	
19	水	ごはん 牛乳	カレー ししゃもフライ(パ) 野菜の昆布しょうゆ漬(角)	ししゃもフライ、牛乳、豚肉、昆布、チーズ、ヨーグルト	きゅうり、だいこん、にんにく、こまつな、根しよが、たまねぎ、にんじん、ねり梅、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、じゃがいも、ごま、ゆずジャム、バター、小麦粉、黒砂糖	730	24.2	
20	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 蒸ししゅうまい(小中2パ) 中華ツナサラダ(角) 角チーズ(中ビ)	チーズ、牛乳、まぐろフレーク、豚肉、なると、赤みそ、蒸ししゅうまい	きゅうり、根しよが、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、ごま	635	27.4	
21	金	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 切り干し大根入りナムル(角) 韓国りのり(ビ)	韓国りのり、牛乳、豚肉、豆腐	切り干しだいこん、根しよが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、でん粉、ごま油	624	24.8	
24	月	ごはん 牛乳	豚汁 ゆずの香りのチキンソテー(パ) もやしのお浸し(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	もやし、ほうれんそう、ゆず、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも	643	27.0	
25	火	コッペパンスライス 牛乳	白菜とさつまいものスープ チリコンカン(パ) ヨーグルト和え(角)	牛乳、ベーコン、豚肉、ヨーグルト、たいざ、脱脂粉乳	ハインアップル缶、にんにく、みかん缶、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい、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、タタコココ、上白糖、さつまいも、三温糖、パン粉	618	23.0	
26	水	ごはん 牛乳	かきたま汁 みそカツ(パ) 五分漬け入り浅漬(角)	ヒレカツ、牛乳、煮干し、削り節、赤みそ、かまぼこ、鶏卵	五分漬け、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、こまつな	ごはん、なたね油、ごま油、三温糖、ごま、でん粉	635	23.8	
27	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 鶏つくね(小1中2パ) ごぼうサラダ(角) 小魚(ビ)	牛乳、鶏つくね、煮干し、小魚、削り節、豚肉、油揚げ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、こまつな	地粉うどん、三温糖、でん粉、マヨネーズ、上白糖	629	27.1	
28	金	ごはん 牛乳	石狩汁 おろし焼き肉(角) ミニみかんゼリー(小1中2ビ)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、鮭、豆腐、赤みそ	ミニみかんゼリー、にんにく、根しよが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、ピーマン、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	625	28.3	
31	月	ツイストパン 牛乳	パンキンポタージュ チキンナゲット(小中2パ) ほうれん草とキャベツのサラダ(角)	牛乳、ベーコン、チキンナゲット	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、かぼちゃ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、バター、小麦粉	705	23.8	
給食回数		20回		(学)…学校配送 (角)…角食缶 (パ)…パット (夕)…夕バー (ビ)…ビニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	658	25.0
							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。

※ 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。



「食生活指針」が新しくなりました！

「食生活指針」は、平成12(2000)年に、旧文部省・厚生省・農林水産省の3省が連携して策定されました。その後、平成17(2005)年の食育基本法制定や平成25(2013)年の和食のユネスコ無形文化遺産への登録などがあり、これらを踏まえて平成28年6月に、10カ条の並び順や表現、内容が変更されました。

新しい「食生活指針」にそって普段の食生活を振り返り、健康的な食生活を実践していきたいですね。学校給食センターにおいても、日々の献立や調理に工夫を凝らし、子どもたちがおいしく食べて楽しい給食時間を過ごせるよう、努めています。

新・食生活指針

① 食事を楽しみましょう。



② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを



③ 適度な運動とバランスのよい食事で、
適正体重の維持を



④ 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを



⑤ ごはんなどの穀類をしっかり



⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚

なども組み合わせ



⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて

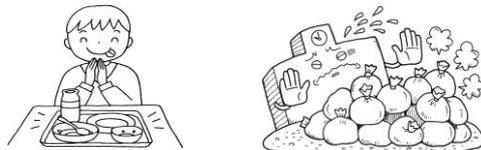


食塩摂取目標値
男性8g未満
女性7g未満

⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、
郷土の味の継承を



⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を



⑩ 「食」に関する理解を深め、
食生活を見直してみましょう。



毛呂山町の特産品「ゆず」を
おいしく食べましょう！

ゆずの香りのチキンソテー

古くから全国に広く知られている毛呂山町の「桂木ゆず」を使用したメニューです。給食ではゆずジャムを使用した「鶏肉の桂木焼き」というメニューもありますが、今回は生のゆずを使って作るチキンソテーです。毛呂山町のゆずを手に入れたら、ぜひお試しください。和食にも洋食にも合うさっぱりとした味わい一品です。



もろ丸くん

【材料（4人分）】

鶏もも肉皮付	50g	4枚
ゆずの搾り汁		小さじ1/2
しょうゆ		小さじ1弱
三温糖		小さじ2
酒		小さじ1
本みりん		小さじ1/2
粗塩		少々
粗挽き黒こしょう		少々
ゆずの皮のみじん切り		適宜

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分以上漬け込む。
- ② ①から取り出した鶏肉を、皮を上にして鉄板に並べる。
- ③ ②の鶏肉にゆず皮のみじん切りを散らし、180℃に熱したオーブンで約20分焼く。
- ④ 肉の中心まで火が通っていれば出来上がり。

フライパンで焼く場合は、サラダ油（分量外：適宜）を熱して皮面から先に焼き、焼き色がついたら裏返してゆず皮を散らします。火を弱めにして肉の中心までしっかりと火を通してください！