

平成28年度 12月分学校給食予定献立表 毛呂山町学校給食センター



もろ丸くん

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・のみのもの 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	はちみつパン 牛乳	根菜のクリームスープ かれのいれんソースかけ(バ) 白菜のサラダ(角)	ソフトかれのいれん粉、牛乳、 鶏肉	きゅうり、 はくさい 、ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、ごぼう、レモン果汁	はちみつパン、米ぬかサ ラダ油、なたね油、三温糖、 上白糖、じゃがいも、パ ター、小麦粉	685	26	
2	金	ごはん 牛乳	みそチゲ 切り干し大根入りナムル(角) ミニ洋梨ゼリー(小中1ピ)	牛乳、豚肉、煮干し、 豆腐 、 白みそ、赤みそ	ミニ洋梨ゼリー、切干しだいごん、もや し、にんじん、 はくさい 、 はくさいキムチ、にら	ごはん、ごま油、ごま、じゃ がいも	641	22	
5	月	ごはん 牛乳	凍り豆腐のみそ汁 ゆず塩から揚げ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、凍り豆腐、白みそ、赤み そ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、 だいこん 、もやし、にんにく、 ゆず 、根 深ねぎ、ほうれんそう	ごはん、三温糖、ごま、で ん粉、なたね油	622	22.6	
6	火	コッペパン 牛乳	スコッチブロス ミルク入りミートソースサンドの具(バ) ナタデココとパイ(角) 角チーズ(ピ)	チーズ、牛乳、豚肉、鶏肉、 だいず、脱脂粉乳	セロリー、パインアップル缶、にんじん、 たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ	コッペパン、ナタデココ、米 ぬかサダ油、おむぎ、 三温糖、パン粉	658	27.4	
7	水	ごはん 牛乳	うずら卵のすまし汁 さわらの照り焼き(バ) 豚肉とごぼうの炒り煮(角)	牛乳、煮干し、さわら照り焼 き、削り節、豚肉、うずら卵	ごぼう、にんじん、もやし、しらたき、こ まつな	ごはん、米ぬかサダ油、 三温糖、ごま	607	26.7	
8	木	ごはん 牛乳	大根と生揚げのおかか煮 白花豆コロッケ(バ) りんご(角)	牛乳、豚肉、生揚げ、かつお 節	りんご、にんじん、たけのこ、 だい こん 、こんにゃく	ごはん、白花豆コロッケ、 米ぬかサダ油、なたね 油、三温糖	710	24.5	
9	金	ドライカレー 牛乳	ホワイトソース ブロッコリーとキャベツのサラダ(角) 小魚(ピ)	牛乳、小魚、鶏肉、脱脂粉 乳	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ぶなしめじ	ドライカレー、米ぬかサダ 油、上白糖、じゃがいも、小 麦粉、バター	719	26.1	
12	月	ごはん 牛乳	さつま豚汁 焼き鮭(バ) 小松菜のごまチーズ和え(角)	塩鮭、牛乳、豚肉、粉チー ズ、煮干し、削り節、 豆腐 、 赤みそ	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、 だいこん 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサダ油、 ごま、さつまいも	621	28.5	
13	火	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 揚げぎょうざ(小中2バ) 中華サラダ(角) ミニぶどうゼリー(小中1ピ)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、なると	きゅうり、ミニぶどうゼリー、根しょうが、 だいこん 、にんじん、キャベツ、根深 ねぎ、ほうれんそう	中華めん、米ぬかサダ 油、なたね油、上白糖、ご ま油	614	24	
14	水	ごはん 牛乳	かき玉スープ ねぎ塩焼き肉(バ) みかん(角) 韓国のり(ピ)	韓国のり、牛乳、鶏肉、豚 肉、鶏卵	みかん、にんにく、にんじん、たまねぎ、 根深ねぎ、えのきたけ、レモン果汁、こ まつな、根しょうが	ごはん、米ぬかサダ油、 でん粉、ごま油	667	28.9	
15	木	ごはん 牛乳	カレー いかリングフライ(小中2バ) 五分漬け入り浅漬け(角)	イカリングフライ、牛乳、豚 肉、チーズ、ヨーグルト	五分漬け、きゅうり、にんにく、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、ソテーオニ オン、トマト缶	ごはん、米ぬかサダ油、 なたね油、じゃがいも、 ゆ ずジャム 、バター、小麦 粉、ココア	723	25.1	
16	金	ツイストパン 牛乳	白菜ポトフ ハンバーグアップルソースかけ(角) ヨーグルト(学)	ハンバーグ、ヨーグルト、牛 乳、豚肉、ウインナーソー セージ	アップルソース、にんじん、たまねぎ、 はくさい	ツイストパン、米ぬかサ ラダ油、でん粉、じゃがいも、 バター	678	27	
19	月	ごはん 牛乳	鶏だんごのみぞれ汁 ハタハタの唐揚げ(バ) 豚肉とひじきの煮物(角)	ハタハタの唐揚げ、牛乳、煮 干し、削り節、豚肉、野菜入 り鶏肉だんご、ひじき、油揚 げ	にんじん、ぶなしめじ、乾しいたけ、 は くさい 、 だいこん 、根しょうが、えだま め、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサダ油、 なたね油、三温糖、でん粉	597	22.5	
20	火	黒パン 牛乳	きのこのチャウダー オムレツのデミグラスソースかけ(バ) 大根とほうれん草のツナサラダ(角)	オムレツ、牛乳、ベーコン、 まぐろフレーク	だいこん 、ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ブ ロccoli	黒パン、米ぬかサダ油、 じゃがいも、三温糖、上白 糖、バター、小麦粉	648	24.2	
21	水	ごはん 牛乳	冬至汁 さばのゆず風味焼き(バ) 白菜の浅漬け(角)	さば切り身、牛乳、豚肉、煮 干し、削り節、昆布、豆腐、 赤みそ、白みそ	きゅうり、 はくさい 、にんじん、 だい こん 、 ゆず 、こんにゃく、かぼちゃ、根深 ねぎ	ごはん、米ぬかサダ油、 ごま油	601	25.5	
22	木	こどもパン 牛乳	ミネストローネ チキンナゲット(小中2バ) ツリーサラダ(角) ケーキ(乳・卵・小麦不使用)(学)	牛乳、ウインナーソーセ ージ、だいず、チーズ、チキン ナゲット	とうもろこし、にんにく、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、トマトピューレー、ト マト缶、キャベツ	クリスマスケーキ、こどもパ ン、米ぬかサダ油、上白 糖、じゃがいも、ホイールマ カロニ	680	25.7	
給食回数		16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	654	25.4
								826	30.9
							基準栄養量	640	24
								820	30

※ 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。

【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(ゲルマニウム半導体検出器)

採取期間	検査品	検査日	結果
9月26日(月)~9月30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。	9月30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。
10月24日(月)~10月28日(金)		10月28日(金)	
9月26日(月)	なめこ	9月30日(金)	



かぜは私たちが一番かかりやすい病気です。とかく軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。手洗い・うがいの徹底のほか、『食べること』を通して丈夫な体づくりを心がけ、これから本格的にやってくる冬の季節を元気いっぱい

かぜを予防する食事のポイント

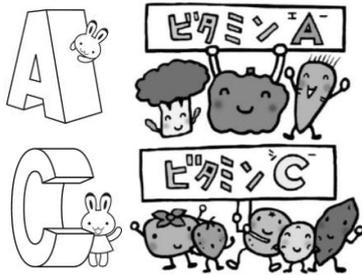
1 しっかりとろう！ 「たんぱく質」



寒さに負けない体をつくるためには、食事をしっかりと食べることが大切です。

なかでも、肉・魚・卵・大豆・大豆製品などは、血や筋肉をつくるためには欠かせない食べ物です。しっかりと食べて、寒さに負けない

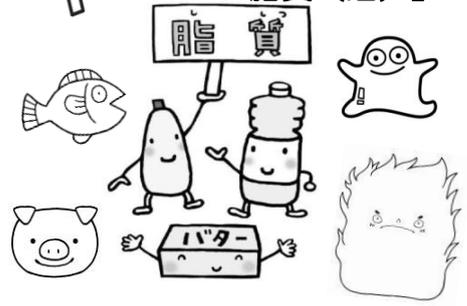
2 忘れないで！ 「ビタミン」補給



かぜの予防には、かぜに負けない抵抗力をつけることが大切です。

野菜や果物に多く含まれる「ビタミンA」「ビタミンC」には、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。特に「ビタミンA」には、鼻やのどの粘膜を丈夫にして、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

3 適度に必要！ 「脂質（油）」



外の寒さで体が冷えきってしまわないように、食べることで体を温めることも大切です。

とり過ぎには注意が必要ですが、脂質（油）には体を温めてくれる働きがあります。また、脂質（油）は粘膜を強くする「ビタミンA」や、血液の流れをよくする「ビタミンE」の吸収も助けてくれます。

2020年東京オリンピック開催
～世界の料理を味わいましょう～

スコッチブロス

「スコッチブロス」は、スコットランドの伝統的な家庭料理です。「ブロス」とは、ろみのない澄んだスープを意味します。肉・野菜・大麦や豆などを入れてコトコト煮込んだスープで、具材は地方や家庭により様々です。給食では押し麦を加えて作ります。押し麦のプチプチとした食感がアクセントになり、いつもとは違った味わいのスープに仕上がります。寒い季節におすすめの、体が温まるスープです。ぜひ、お試しください！

【材料（4人分）】

サラダ油	小さじ1/2
強	
セロリー（薄い小口切り）	1
5g	
鶏もも小間切肉	8
0g	
白ワイン（肉にふっしておく）	小さじ1
弱	
にんじん（3mm厚さいちょう切）	5
0g	
玉ねぎ（5mm厚さ半月スライス）	8

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、セロリーを加えて炒める。セロリーがしんなりしたら、鶏肉を加えて炒める。
- ② 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加えて更に炒める。
- ③ 水を加えて煮る。沸騰したらアクをとりのぞく。
- ④ チキンスープと押し麦を加える。
- ⑤ キャベツ・塩・こしょうを加える。
- ⑥ 材料の火の通りと味を確認して、できあがり。

*チキンスープは、鶏骨からとっただしを濃縮したスープです。ご家庭ではチキン固形ブイヨン5g程度に替えて作ることもできますが、塩分が多く含まれていることもあるので、調味に加える粗塩の量を調整してください。（様々な具材が入っているので、チキンスープを加えずに塩・こしょうのみの味付けでも、シンプルで優しい味わいのスープに仕上げることができます。）

押し麦とは…

大麦を蒸して押しつぶし、乾燥させたものです。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれます。また、カリウム・カルシウムなどのミネラルや、ビタミンB群やEなどのビタミン類も多く含まれています。スコッチブロスに使用する時は、15分程度で柔らかく煮えます。

