

平成28年度  1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	
11	水	子どもパン 牛乳	野菜と豆のスープ煮 ♥タンドリーチキン(バ) ポテトサラダ(角) ミニみかんゼリー(小1中2ピ)	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト、ミックスビーンズ	ミニみかんゼリー、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマト缶、キャベツ	子どもパン、じゃがいも、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、三温糖	645 872	24.3 30.8
12	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 白玉ぜんざい(角) ごぼうサラダ(みそトレッシング和え)(バ) アーモンド小魚(中ピ)	牛乳、あずき、アーモンド小魚、煮干し、削り節、豚肉、白みそ、油揚げ	ごぼう、にんじん、きゅうり、根菜ねぎ、こまつな	地粉うどん、上白糖、白玉だんご、米ぬかサラダ油、ごま油、三温糖、ごま	618 834	21.9 29
13	金	ごはん 牛乳	もろ丸カレー(ゆずジャム入り) チキンサラダ(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、豚肉、サラダチキン、チーズ、大豆、ヨーグルト	キャベツ、にんにく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、黒ごまプリン、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、じゃがいも、ゆずジャム、バター、小麦粉、ココア	716 890	23.1 28
16	月	ごはん 牛乳	せんべい汁・青森県岩手県郷土料理 鯖のごまみそかけ(バ) いよかん(角)	牛乳、さば切り身、赤みそ、煮干し、削り節、鶏肉	いよかん、ごぼう、にんじん、根しょうが、ぶなしめじ、根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、かやきせんべい	652 811	25.6 30.7
17	火	ミニきな粉揚げパン (バ) 牛乳	トマトスープスパゲッティ だいこんとツナのサラダ(マヨネーズ和え)(角) ヨーグルト(学)	牛乳、ヨーグルト、きなこ、まぐろフレーク、ベーコン、ウインナーソーセージ、粉チーズ	だいこん、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズ、上白糖、三温糖、スパゲッティ	638 729	24.6 28.6
18	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げひじきぎょうざ(小2中2バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、豆腐 ひじき入りぎょうざ	にんにく、大豆もやし、こまつな、根しょうが、根菜ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、ごま油、ラー油、三温糖、でん粉	713 876	26.4 31.8
19	木	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 ♥豚玉毛井の具(角)・毛呂山町B級グルメ ごぶ漬け(夕)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、豚肉、白みそ、赤みそ、わかめ、鶏卵	ごぶ漬、たまねぎ、ゆず、みつば	ごはん、じゃがいも、三温糖	643 813	27.8 34
20	金	ごはん 牛乳	肉じゃが キャベツのごま和え(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、納豆、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しらたき	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	651 825	25.7 31.6
23	月	ごはん 牛乳	法度汁・東北地方郷土料理 鱈のゆずソースかけ(バ) いか人参(角)・福島県郷土料理	牛乳、たらでん粉付き、豚肉、煮干し、するめいか、削り節、赤みそ	ごぼう、根しょうが、にんじん、だいこん、ゆず、乾しいたけ、はくさい	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま油、三温糖、冷凍すいとん	624 790	23.1 28.5
24	火	食パン 牛乳 りんごジャム(ピ)	クリームシチュー ♥オムレツのデミグラスソースかけ(バ) ブロッコリーとキャベツのサラダ(角)	牛乳、オムレツ、鶏肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	食パン、りんごジャム、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	614 799	21.8 27.8
25	水	ごはん 牛乳	筑前煮・九州北部地方郷土料理 小えびのから揚げ(バ) きゅうりとキャベツの昆布漬(角)	牛乳、小えびのから揚げ、鶏肉、昆布、煮干し、削り節、焼き竹輪、凍り豆腐	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、さといも、三温糖	614 779	23.7 28.9
26	木	♥わかめごはん 牛乳	豚汁 鶏ごまつかねのみそがらめ(小1中2バ) 野菜のおかかマヨネーズ和え(角)	牛乳、鶏つくね、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、根菜ねぎ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ	621 822	22.4 29.4
27	金	コッペパン スライス ♥コーヒーミルク	肉団子と春雨のスープ 焼きそば(角) スライスチーズ(ピ)	コーヒーミルク、チーズ、豚肉、ミートボール、あおのり	にんじん、乾しいたけ、もやし、キャベツ、根菜ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、根しょうが	コッペパン、米ぬかサラダ油、はるさめ、蒸し中華めん、ごま油	632 832	25.2 31.8
30	月	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 鮭チャンチャン焼き風(バ)北海道郷土料理 ひじききんぴら(角)	牛乳、塩鮭、煮干し、豚肉、削り節、赤みそ、ひじき、鶏卵	にんじん、ごぼう、たまねぎ、根菜ねぎ、糸こんにゃく、ほうれんそう	麦ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖、ごま	612 764	27.3 33
31	火	ツイストパン 牛乳	ポトフ レバーのバーベキューソース(バ) ♥フルーツのヨーグルト和え(角)	牛乳、豚レバー竜田、豚肉、ウインナーソーセージ、ヨーグルト	パイナップル缶、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、こんにゃくゼリー(キャロットオレンジ、レモン)、三温糖、上白糖、ごま油、じゃがいも	911	31.4
給食回数		15回	(学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット(夕)…タッパー (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	645 823	24.5 30.4
						基準栄養量	640 820	24 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。

※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生に回答していただいた『もう一度食べたい給食アンケート』で希望のあったものです。

【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
11月21日(月)~25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。	11月25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。



毛呂山町学校給食センターだより

平成29年1月

毎日の正しい食生活の積み重ねから生まれるのが健康。年のはじめにご家庭の食生活を見直して、今年も健康に過ごせるようにしましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間



明治22年頃の給食
おにぎり 焼き魚 漬物

全国学校給食週間とは

◆戦後、一時中止していた給食は、栄養失調に苦しむ子どもたちのために、世界の国から送られた食料をもとに、昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で再開されました。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1ヵ月後の1月24日から30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

学校給食のはじまり

◆明治22年、山形県の鶴岡市の小学校で貧困児童を対象に行われたのが学校給食の始まりといわれています。このときの献立はおにぎり・塩鮭・漬物だったそうです。その後全国で実施されるようになりました。

学校給食の役割

◆現在では、食料不足だった戦後とは大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子供たちの健康状態が心配されることから、バランスのとれた良い食事のお手本となるよう“生きた教材”としての役割を担っています。



1月の給食は、日本各地の郷土料理をとり入れました

16日(月) せんべい汁 (岩手県・青森県の南部地方)

肉や魚、野菜、きのこなどで、だしをとった汁の中に南部せんべいを入れて煮込んだものです。

23日(月) 法度(はつと)汁 (東北地方)

お代わり禁止(法度=してはならないこと)という決まりができるくらいおいしいといわれた、みそ味のすいとんです。

いか人参(福島県) …千切りにしたスルメイカと人参を合わせた松前漬けに似た和え物です。

25日(水) 筑前煮 (九州北部、主に福岡県と佐賀県)

鶏肉と里芋、人参、ごぼう、れんこん、たけのこなどの野菜をしょうゆで煮込んだもので九州地方では、「がめ煮」と呼ばれています。お正月には、必ず食べるという九州地方の定番料理です。

30日(月) 鮭チャンチャン焼き (北海道)

漁(りょう)を終えて海から上がった漁師が、獲った鮭と野菜を大きな鉄板の上で豪快に焼いて、みんなで囲んで食べる漁師の料理です。(給食は、鮭に、ねぎみそを塗って焼き、チャンチャン焼き風に作ります。)

こども審査員特別賞をいただきます! ~地場産物を活かした我が校の自慢料理で競う「全国学校給食甲子園」~



ごはん・牛乳・もろ丸カレー ゆずの香りのチキンソテー・入間の大地の福神漬け



*「ゆずの香りのチキンソテー」は、10月のセンターだよりでお知らせしています。

*「入間の大地の福神漬け」は、次号でお知らせする予定です。

手づくりカレーは、調理員と栄養教諭が長年にわたり研究を重ねて作り上げてきた自慢の献立の一つです。そのカレーに毛呂山町でとれる食材をたくさん使い、特産物の『桂木ゆず』で作った『ゆずジャム』を入れて、「毛呂山町が丸ごと味わえるカレー」を作りました。略して「もろ丸カレー」と名付けました。『ゆずジャム』は隠し味として使用しているため、食べたときにその味わいは、ほとんど感じられませんが、ジャムに入っているわずかなゆずの皮に当たると、かんだ瞬間ほんのりゆずの香りを感じることができます。その時は、**とても幸せな気分になれるのが不思議です。**

もろ丸カレーの作り方 材料(6人分)

太字は毛呂山産食材 ① ルーを作る (※弱火)

サラダ油	18g	トマト	60g
にんにく	18g	なす	60g
たまねぎ	180g	ゆで大豆	60g
カレー粉	12g	ヨーグルト	12g
塩	8g	赤ワイン	6g
こしょう	適量	ウスターソース	9g
ローレルパウダー	適量	トマトケチャップ	12g
又は ローレル	2~3枚	ガラムマサラ	1~2g
にんじん	120g	ピュアココア	1g
水	550cc	黒砂糖	1g
ポーク&チキンスープ	60g	サラダ油	9g
又は コンソメ	1~2こ	有塩バター	12g
ソテーオニオン	60g	小麦粉	30g
桂木ゆずのジャム	18g	カレー粉	3g
シュレッドチーズ	6g	ターメリック	1g
かぼちゃ	120g	ぬるま湯	150cc

- 鍋にサラダ油とバターを入れて温める。バターが溶けたら小麦粉を加えて焦がさないように炒める。サラッとしてきたら、火を止めて、カレー粉とターメリックを加えてぬるま湯を少しずつ加えながら、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 別の鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- たまねぎが透き通るまで炒め、カレー粉、塩の1/3の量、こしょう、ローレルパウダーとにんじんを入れて軽く炒め水を加えてアクを取りながら煮る。
- ポーク&チキンスープ、ソテーオニオン、ゆずジャムを加えて煮こむ。
- シュレッドチーズを加えて煮溶かし、トマト、なす、かぼちゃ、ゆで大豆と調味料Aとルーを加えてさらに煮込み残りの塩で味を調える。
- 仕上げにヨーグルトを加える。

※応募したカレーは、主に毛呂山産で夏の食材を使用しましたが、いつものカレーは、豚肉やじゃが芋、トマトの缶詰などで作ります。又、ゆずジャムは、チャツネの代わりに使いました。

※調味料や香辛料がたくさんあり、そろえるのが大変ですが、分量を正確に計り、ていねいに炒めて、ことごとく煮込むと給食と同じカレーが出来ります。(香辛料は好みで加減してください。)