



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		
		献	立	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	
25	金	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	アイスクリーム、牛乳、 ベーコン、豚肉、チーズ	根しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ 、とうもろこし、トマトピューレー、キャベツ	ナン、米ぬかサラダ油、 じゃがいも 、アルファベットマカロニ、パン粉	638 780	24.8 30.5	
28	月	子どもパンスライス 牛乳	えび団子と春雨のスープ 焼きそば(角) ミニアセロラゼリー(小中1ピ)	牛乳、豚肉、えびボール、 あおのり	ミニアセロラゼリー、たけのこ、にんじん、 乾しいたけ、もやし、キャベツ、 根深ねぎ 、根しょうが	子どもパン、米ぬかサラダ油、はるさめ、蒸し中華めん、ごま油	604 764	21.5 26.4	
29	火	ごはん 牛乳	五目煮 鶏肉のスタミナ焼き(バ) 塩きゅうり(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、煮干し、 削り節、だいず	きゅうり、根しょうが、にんにく、 ごぼう、たまねぎ、にんじん、 こんにやく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	658 827	26.6 32.3	
30	水	コッペパンスライス 牛乳	夏野菜のスープ煮 焼きウイナーチリソースかけ(バ) パリパリキャベツ(角)	ウイナーソーセージ、牛乳、 鶏肉、豚肉	キャベツ、にんじん、 たまねぎ 、 かぼちゃ、トマト缶、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、 パン粉、三温糖	636 857	24.0 30.9	
31	木	麦ごはん 牛乳	かみなり汁 ねぎ塩焼き肉(バ) キャベツときゅうりの昆布漬け(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、昆布、 豆腐、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、にんにく、 根しょうが、こんにやく、 根深ねぎ 、 にんじん、レモン、乾しいたけ、 こまつな	麦ごはん、米ぬかサラダ油	637 819	25.8 32.9	
給食回数		5回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			基準栄養量	640 820	24.0 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。

※ 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。

【9月の献立は裏面をご覧ください】



8・9月 毛呂山町学校給食センターだより 平成29年8・9月

生活リズムを整えましょう!

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかないなど、体の不調を訴える子どもが多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の暑さによる疲れが原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜も、早めに寝るよう心がけましょう!



旬を迎えます!

さんま

北太平洋に生息する「さんま」は、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本近海では、脂ののっておいしい「さんま」がたくさん水揚げされます。

「さんま」の脂には、脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。たくさん出回る旬の時期に、おいしく食べて、体にもじゅうぶんな栄養を補給したいですね!

旬のさんまを給食でも使用します!(9月13日さんまのかば焼き 9月27日さんまの大根おろしかけ)

おいしい「さんま」の見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある
- ウロコがはがれていない
- 口先や尾の付け根が黄色くなっている



【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)

検査品: 各機関毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの。

採取期間	検査日	結果
6月19日(月)~6月23日(金)	6月23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。



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	
1	金	ごはん 牛乳 パックしょうゆ(ビ)	鶏団子のすまし汁 ゴーヤ入りスタミナそばろ(角) 冷やっこ(学)	牛乳、煮干し、豆腐、削り節、豚肉、野菜入り鶏肉だんご、だいず、赤みそ	根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、 たまねぎ 、こまつな、にがうり、 根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	666 813	27.8 32.7	
4	月	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 春巻き(バ) 切り干し大根のピリ辛和え(角)	牛乳、春巻き、豚肉、豆腐	切干しだいこん、根しょうが、きゅうり、 たまねぎ 、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、三温糖、でん粉、ごま油	718 914	24.5 29.0	
5	火	ライスボール (米粉パン) 牛乳	スバゲッティナポリタン チキンナゲット(小中2バ) フレンチサラダ(角)	牛乳、ポークハム、チキンナゲット	キャベツ、きゅうり、にんにく、にんじん、 たまねぎ 、ピーマン	オリーブ油、ライスボール、米ぬかサラダ油、上白糖、スバゲッティ	676 800	26.0 29.7	
6	水	ごはん 牛乳	じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き(バ) とうがんと厚揚げの煮物(角)	塩さば、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、白みそ、赤みそ、生揚げ	にんじん、 たまねぎ 、乾しいたけ、とうがんと、 根深ねぎ 、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも 、三温糖	693 873	30.8 37.6	
7	木	はちみつパン 牛乳	ミネストローネ コーンコロッケ(バ) チキンサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、レバー入りウインナーソーセージ、だいず、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ 、トマトピューレー、トマト缶、トマト	はちみつパン、米ぬかサラダ油、コーンコロッケ、なたね油、上白糖、ごま油、 じゃがいも 、ごま、マカロニ	630 808	23.8 29.1	
8	金	ごはん 牛乳	かきたまスープ 豚肉のキムチ炒め(角) 和梨ゼリー(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、 鶏卵	にんじん、 たまねぎ 、ほうきさいキムチ、 根深ねぎ 、ピーマン、ほうれんそう、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、和梨ゼリー、でん粉、ごま油	646 803	27.9 33.8	
11	月	ごはん 牛乳	沢煮碗 鶏肉のから揚げ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豚肉、かつお節、豆腐	きゅうり、キャベツ、根しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、 根深ねぎ	ごはん、でん粉、なたね油、マヨネーズ	659 823	24.4 29.1	
12	火	チーズパン 牛乳	ミートボールと野菜のスープ あじフリッター(小中2バ) ごぼうサラダ(角)	あじフリッター、牛乳、肉団子、白みそ	ごぼう、にんじん、 たまねぎ 、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、パセリ	オリーブ油、チーズパン、上白糖、米ぬかサラダ油、ごま	645 791	26.6 31.3	
13	水	ごはん 牛乳	豚汁 さんまのかば焼き(バ) 浅漬け(角)	牛乳、さんま開きでん粉付き、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	きゅうり、キャベツ、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、三温糖、じゃがいも	698 839	24.3 27.8	
14	木	コッペパンスライス 牛乳(中250ml)	スコッチブロス ミルク入りミートソースの具(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、脱脂粉乳	セロリー、パインアップル缶、黄桃缶、トマトピューレー、にんじん、 たまねぎ 、キャベツ	コッペパン、ナタデココ、米ぬかサラダ油、三温糖、おむぎ、パン粉	606 798	24.3 32.2	
15	金	ごはん 牛乳	中華丼の具 ひじきぎょうざ(小中2バ) 昆布小魚(ビ)	ひじき入りぎょうざ、牛乳、昆布入り小魚、豚肉、えび、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	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	697 842	28.4 33.2	
19	火	ごはん 牛乳 中濃ソース	けんちん汁 かきフライ(バ) キャベツともやしのごま和え(角) ミニすりおろしりんごゼリー(中1ビ)	ソフトかきフライ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐	キャベツ、ミニすりおろしりんごゼリー、もやし、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、なたね油、三温糖、ごま、さといも	623 794	23.0 27.3	
20	水	ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	とうもろこし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ 、にんにく、キャベツ、ふなしめじ、 根深ねぎ	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、上白糖、三温糖、でん粉	704 875	24.5 28.9	
21	木	ツイストパン 牛乳	スイートポテトシチュー ウインナーとコーンのケチャップ炒め(バ) ブルー(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ	ブルー、根しょうが、 根深ねぎ 、ピーマン、 たまねぎ 、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし	ツイストパン、米ぬかサラダ油、三温糖、さつまいも、バター、小麦粉	697 869	22.6 27.2	
22	金	ごはん 牛乳	生揚げのすき煮 五分漬け入り浅漬け(角) お米のタルト(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、生揚げ	五分漬け、きゅうり、キャベツ、にんじん、 たまねぎ 、しらたき、乾しいたけ	お米のタルト、ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	713 872	21.7 25.9	
25	月	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 みそカツ(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	ヒレカツ、牛乳、煮干し、削り節、いわしつみれ、赤みそ、豆腐	キャベツ、ごぼう、にんじん、にんにく、だいこん、 根深ねぎ 、根しょうが	ごはん、なたね油、ごま油、三温糖、ごま	668 830	26.4 31.8	
26	火	フラワーロール 牛乳	鶏肉と野菜のスープ オムレツのきのこソースかけ(バ) 大根サラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉	だいこん、ブロッコリー、マッシュルーム、ふなしめじ、にんじん、 たまねぎ 、キャベツ	フラワーロール、米ぬかサラダ油、ごま油、上白糖、じゃがいも、三温糖	586 757	20.9 25.8	
27	水	ごはん 牛乳	さつま芋のみそ汁 さんまの大根おろしかけ(バ) ピリ辛きゅうり(角)	さんま、牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	きゅうり、にんじん、 たまねぎ 、だいこん、こまつな、 根深ねぎ	ごはん、さつまいも、三温糖、ごま、ごま油	651 810	22.2 26.3	
28	木	地粉うどん 牛乳	きのこうどんの汁 白ごまつね(小1中2バ) チーズ入り野菜の甘酢和え(角)	牛乳、白ごまつね、豚肉、チーズ、煮干し、削り節、なると、油揚げ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、ふなしめじ、えのきたけ、乾しいたけ、 根深ねぎ 、ほうれんそう	地粉うどん、米ぬかサラダ油、上白糖	592 785	24.8 32.3	
29	金	ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、まぐろフレーク、豚肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、フルーツミックスゼリー、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、ごま油、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	699 869	23.7 28.6	
給食回数		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			8・9月 平均栄養量	658 824	24.8 30.1
							基準栄養量	640 820	24.0 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。

※ 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。



学校給食センター 臨時職員募集!



《職 種》 調理員(健康な人)

《勤務時間》 午前8時30分～午後3時30分の間で相談に応じます

《勤務内容》 学校給食の調理・配缶 調理場の清掃など

《時 給》 865円

《勤 務 日》 学校給食のある日 週4～5日程度

《申 込 み》 履歴書(写真添付)を学校給食センターに持参または郵送してください

《問 合 せ》 〒350-0439 毛呂山町目白台4-3-4

毛呂山町学校給食センター ☎ 049-294-2242