

平成29年度 2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	
1	木	子どもパンスライス ♥コーヒーマイルク	根菜と豆のスープ煮 ハンバーグケチャップソースかけ(バ) キャベツのごまドレサラダ(角) スライスチーズ(中ピ)	コーヒーマイルク、チーズ、 ハンバーグ、レバー入りウ インナーソーセージ、ミック スピーズ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、たま ねぎ、だいこん、トマト缶	子どもパン、米ぬかサラダ 油、上白糖、じゃがいも、三 温糖	646	24.5	
							896	35.3	
2	金	♥わかめごはん 牛乳 中濃ソース	けんちん汁(みそ味) いわしフライ(バ) パリパリ塩キャベツ(角) 福豆(ピ)	牛乳、福豆、鶏肉、煮干 し、削り節、白みそ、赤み そ、豆腐、いわしフライ	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、 こんにゃく、根深ねぎ	ごま油、わかめごはん、な たね油、さといも	690	25.9	
							849	30.4	
5	月	麦ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 ♥豚玉毛茸の具(角) ごぶ漬け(夕)	牛乳、煮干し、削り節、豆 腐、赤みそ、毛呂山豚肉、 鶏卵	ごぶ漬、だいこん、なめこ、ほうれんそ う、たまねぎ、根深ねぎ、ゆず、みつば	麦ごはん、三温糖	628	26.8	
							794	32.8	
6	火	ぶどうパン 牛乳	こんにゃく寒天入り野菜スープ さけフライ(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、鮭フライ、ベーコン	だいこん、きゅうり、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、こ んにゃく寒天、パセリ	ぶどうパン、オリーブ油、な たね油、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも	685	24.9	
							856	29.7	
7	水	ごはん 牛乳	五目煮 ほきバターしょうゆ焼き(バ) キャベツのごま和え(角)	ホキバターしょうゆ漬、 牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、だいず	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、こ んにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、じゃがいも、三温糖	619	26.6	
							780	32.2	
8	木	ごはん 牛乳	トック入りキムチスープ ブロッコリーとツナのサラダ(角) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、根しょうが、大豆もやし、こま つな、はくさいキムチ、にんにく、キャベ ツ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、でん粉、なたね油、 ラー油、トック、三温糖、ご ま油	707	23.8	
							893	28.2	
9	金	バターロール 牛乳	ポークボロシチ ブロッコリーとツナのサラダ(角) ♥いちごクレープ(学)	牛乳、豚肉、まぐろフレー ク	ブロッコリー、にんにく、きゅうり、セロ リ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ト マトピューレー	いちごクレープ、バター、バ ターロール、米ぬかサラダ 油、上白糖、じゃがいも、サ ワークリーム	684	28.3	
							847	34.7	
13	火	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 わかさぎフリッター(小中2バ) キャベツの昆布漬(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 煮干し、削り節、昆布、豚 肉、生揚げ、赤みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、こんにゃ く	ごはん、三温糖	624	25.1	
							775	30	
14	水	コッペパン 牛乳	アルファベットスープ ♥オムレツのデミグラスソースかけ(バ) ♥フルーツのクリーム和え(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉	パインアップル缶、みかん缶、黄桃缶、 にんじん、たまねぎもやし、キャベツ	コッペパン、米ぬかサラダ 油ホイップクリーム、じゃが いも、三温糖、アルファベッ トマカロニ	612	20.6	
							789	26	
15	木	中華めん 牛乳	五目あんかけラーメンの汁 ♥春巻き(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、春巻き、豚肉、白み そ、なると	ごぼう、根しょうが、きゅうり、にんにく、 にんじん、もやし、はくさい、にら	中華めん、米ぬかサラダ 油、なたね油、上白糖、ご ま、三温糖、でん粉	639	22.8	
							833	27.8	
16	金	ごはん 牛乳	♥カレー チキンサラダ(角) ミニずりおろし りんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、サラダチキン、豚 肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、ミニずりおろしりんごゼリー、 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、じゃがいも、ココ ア、バター、小麦粉	660	23.8	
							847	29	
19	月	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 たらのねぎソースかけ(バ) ひじききんぴら(角)	たらでん粉付き、牛乳、煮 干し、豚肉、削り節、かま ぼこ、ひじき、鶏卵	にんじん、根しょうが、ごぼう、たまね ぎ、糸こんにゃく、根深ねぎ、ほうれん そう	麦ごはん、米ぬかサラダ 油、なたね油、三温糖、で ん粉、ごま	629	24.4	
							790	30.1	
20	火	ツイストパン 牛乳	白菜のクリームシチュー ウインナーミートソースかけ(バ) キャベツのコールスロー(角)	ウインナーソーセージ、牛 乳、ベーコン、豚肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、はくさい	ツイストパン、米ぬかサラ ダ油、上白糖、三温糖、バ ター、小麦粉	696	26.5	
							881	32.7	
21	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 小えびのから揚げ(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、小えびのから揚げ、 豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しょうが、 根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、上白糖、ごま 油、三温糖、でん粉	662	28.1	
							837	34.9	
22	木	地粉うどん 牛乳	けんちんうどんの汁 金時豆の甘煮(バ) 即席漬(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、金 時豆、鶏肉、油揚げ、煮干 し、削り節	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、 だいこん、乾しいたけ、根深ねぎ	地粉うどん、米ぬかサラ ダ油、三温糖、さといも	612	24.1	
							786	30.9	
23	金	ごはん 牛乳	八宝菜 ♥レバーのハーベキューソースかけ(角) いよかんゼリー(学)	牛乳、豚レバー竜田揚 げ、豚肉、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけの こ、もやし、はくさい、チンゲンサイ	いよかんゼリー、ごはん、 米ぬかサラダ油、なたね 油、三温糖、オイスター ソース、でん粉、ごま油	674	27.9	
							835	33.8	
26	月	茶めし 牛乳	おでん チキンナゲット(小中2バ) はっさく(角)	牛乳、煮干し、削り節、昆 布、うずら卵、焼き竹輪、ミ ニがんも、チキンナゲット	だいこん、にんじん、こんにゃく、はっさ く	茶めし、さといも	594	23	
							769	27.4	
27	火	♥ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 キャベツとハムのサラダ(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、 ポークハム	きゅうり、キャベツ、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、コ コア、じゃがいも、マカロ ニ、小麦粉、バター	668	23.3	
							773	27.1	
28	水	ごはん 牛乳	肉じゃが さばのみそだれかけ(バ) もやしのごま和え(角)	さば切り身、牛乳、豚肉、 赤みそ、煮干し、削り節、 凍り豆腐	もやし、きゅうり、根しょうが、にんじん、 根深ねぎ、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラ ダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	691	31.1	
							869	38.2	
給食回数		19回		(学)…学校配達(角)…角食缶(バ)…パック (夕)…タッパ(ピ)…ビニール袋 (小)…小学校(中)…中学校			平均栄養量	654	25.3
							826	31.1	
							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。

※ 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。

※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生が回答した『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。





立春をすぎると暦の上では春ですね。少し日が長くなり、季節が動いていることを感じますが、寒さはもう少しばかり続きます。インフルエンザが流行っているようですが、バランスのよい食事を心がけて体の中から元気になって寒さをのりきりましょう。



足りていますか？野菜



野菜には体の調子を整え、かぜなどの病気を防ぐ働きがあります。今年の冬は、発育不良や先月の大雪の影響で野菜の高値が続いていますが、不足しないように積極的に食べるように心がけましょう。

野菜の主な働き

- かぜ予防・・・ビタミンAとCなどが皮膚や粘膜などを強くし、体の抵抗力を高める。
- 便秘予防・・・食物繊維が腸の働きを活発にし、腸内環境を整えてくれる。
- 生活習慣病予防・・・ビタミンやミネラル、抗酸化成分などがコレステロール値の上昇を抑える。

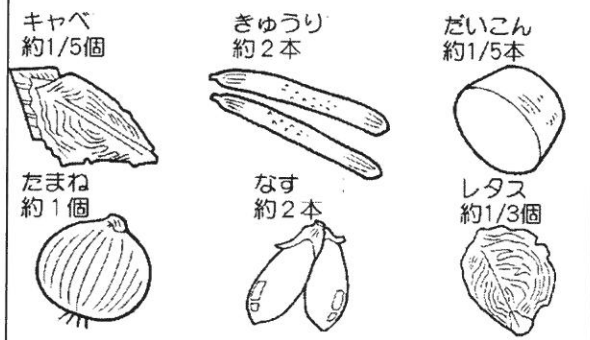
1日にとりたい野菜の量

成人の場合 **350g(淡色野菜 約230g+緑黄色野菜 約120g)**



小1～2年	(淡色野菜 約150g+緑黄色野菜+約90g)
小3～5年	(淡色野菜 約200g+緑黄色野菜+約90g)
小6～中1年	(淡色野菜 約200g+緑黄色野菜+約100g)
中3～	(淡色野菜 約230g+緑黄色野菜+約120g)

淡色野菜200g



緑黄色野菜100g



☆1種類の野菜だけではなく、いろいろな野菜を組み合わせるようしましょう。



2月8日の給食は韓国料理の日 ～冬季オリンピック応援献立～
トック入りキムチスープ・タッカンジョン・大豆もやしのナムル



2月9日から冬季オリンピックが韓国の平昌（ピョンチャン）で開催されます。韓国の料理や食材は、日本でもなじみ深く、給食にもたびたび登場しています。冬季オリンピックをきっかけに、韓国の文化や料理にも興味を持っていただけたら幸いです。

- ◆キムチ◆ 朝鮮半島を代表する漬物。
*使用する材料の違いによって数百種類あるといわれています。
- ◆トック◆ 米で作った朝鮮半島の餅。
*作り方や材料は、地域によって違います。
- ◆タッカンジョン◆ 韓国風甘辛から揚げ。
*鶏肉のから揚げに、コチュジャン、トマトケチャップ、さとう、酢、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせたタレをからめたもの。韓国の学校給食でも人気のメニューだそうです。
- ◆ナムル◆ 野菜を和えた物のこと。
*韓国人は、世界で一番野菜を食べるといわれています。日本人は、韓国人の約半分くらいしか食べていないそうです。

大豆もやしのナムル

【材料（4人分）】

にんじん（干切）	40g
大豆もやし	100g
小松菜又はほうれん草 （2cmカット）	40g
白ごま（炒る）	4g
三温糖	4g
しょうゆ	8g
ごま油	4g
ラー油	少々

作り方

- ①大豆もやし、にんじん、小松菜の煮えにくい野菜から順に茹でて、よく冷ます。
- ②三温糖としょうゆを鍋にかけ軽く煮たててから冷ます。
- ③②とごま油、ラー油をよく混ぜ合わせ、茹でた野菜と和える。
- ④最後に白ごまを入れてさっと和える。

簡単に作れて、小松菜やにんじんなどの緑黄色野菜をとることができるのでおすすめです。