



| 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 | 酢めし牛乳 | うずら卵のすまし汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) ちらし寿司の具(角) | 牛乳、笹かまぼこ、煮干し、鶏肉、削り節、あおのり、うずら卵、油揚げ | にんじん、もやし、乾しいたけ、かんぴょう、ごぼう、ほうれんそう、えだまめ | 酢めし、米ぬかサラダ油、小麦粉、なたね油、三温糖 | 661 839 | 25.8 31.9 | |
| 2 | 金 | 子どもパンスライス牛乳 | 野菜スープ 大豆と挽肉のカレー(角) スライスチーズ(ピ) | チーズ、牛乳、ベーコン、豚肉、だいず | 根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、トマトピューレー | オリーブ油、子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、パン粉 | 644 839 | 27.2 33.8 | |
| 5 | 月 | ごはん牛乳 | けんちん汁 さばのみそ煮(バ) もやしとキャベツのお浸し(角) | さばのみそ煮、牛乳、鶏肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐 | もやし、キャベツ、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、じゃがいも | 668 799 | 24.9 28.0 | |
| 6 | 火 | ごはん牛乳 | ハヤシライスの具 オムレツ(バ) グリーンサラダ(角) | オムレツ、牛乳、豚肉 | きゅうり、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん | ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも | 704 904 | 22.2 27.9 | |
| 7 | 水 | ツイストパン牛乳 | ♥アルファベットスープ ♥タンドリーチキン(バ) 大根サラダ(角) | 牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト | だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ | ツイストパン、マヨネーズ、じゃがいも、上白糖、アルファベットマカロニ | 625 833 | 24.6 30.7 | |
| 8 | 木 | 中華めん牛乳 | みそラーメンの汁 ♥揚げぎょうざ(小中2バ) フルーツのヨーグルト和え(角) | ぎょうざ、牛乳、豚肉、ヨーグルト、赤みそ | ハインアップル缶、ダイゼリーみかん、根しょうが、にんにく、黄桃缶、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、なたね油、ナタデココ、上白糖、ごま油、ごま | 687 837 | 25.7 30.5 | |
| 9 | 金 | ごはん牛乳 | かきたまスープ おろし焼き肉(角) フルーツミックスゼリー(学) | 牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵 | フルーツミックスゼリー、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、だいこん、ほうれんそう、根しょうが | ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油 | 652 808 | 27.6 33.4 | |
| 12 | 月 | ♥ライスボール(米粉パン)牛乳 | ミートペンネ いかナゲット(小中2バ) ♥パリジャンサラダ(角) | 牛乳、いかナゲット、豚肉、チーズ | キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、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 | ライスボール、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、ペンネマカロニ | 651 841 | 27.3 33.9 | |
| 13 | 火 | ごはん牛乳 | 鶏ひき肉と野菜のカレー ひれカツ(バ) ブロッコリーサラダ(角) | ヒレカツ、牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト | キャベツ、にんにく、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、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、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉 | 719 903 | 24.9 30.1 | |
| 14 | 水 | ごはん牛乳 | 豆腐とじゃがいものみそ汁 ♥照り焼きハンバーグ(バ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角) いちごの牛乳プリン(小)(学) ♥いちごのお祝いケーキ(中)(学) | ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、いちごの牛乳プリン | もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし | ごはん、ケーキ、三温糖、じゃがいも、米ぬかサラダ油、でん粉、ごま | 708 952 | 26.1 33.0 | |
| 15 | 木 | バターロール牛乳 | ポークビーンズ 焼きウインナー(小2バ) ツナサラダ(角) | ウインナーソーセージ、牛乳、まぐろフレーク、豚肉、だいず | キャベツ、きゅうり、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレー | バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも | 688 | 28.9 | |
| 16 | 金 | ごはん牛乳 | 豆腐の中華煮 もやしのナムル(角) 青のり小魚(ピ) | 牛乳、青のり小魚、豚肉、豆腐 | もやし、根しょうが、ごまつな、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、こんにゃく、えだまめ | ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、ラー油、三温糖、でん粉、ごま油 | 632 786 | 27.3 31.7 | |
| 19 | 月 | ごはん牛乳 | 沢煮碗 焼きさわらのねぎみそかけ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角) | さわら、牛乳、煮干し、削り節、赤みそ、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、マヨネーズ、三温糖 | 613 763 | 26.9 32.1 | |
| 20 | 火 | はちみつパン牛乳 | 肉だんごとキャベツのクリームシチュー 鶏肉のから揚げ(バ) ごぼうサラダ(角) | 牛乳、鶏肉、白みそ、肉団子 | ごぼう、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、根しょうが、きゅうり、キャベツ | はちみつパン、米ぬかサラダ油、上白糖、でん粉、なたね油、ごま、バター、小麦粉 | 670 901 | 25.6 32.4 | |
| 22 | 木 | ごはん牛乳 | はんぺんのすまし汁 炒り鶏(バ) キャベツのごま酢和え(角) ♥いちごのお祝いケーキ(小)(学) いちごの牛乳プリン(中)(学) | 牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、はんぺん、うずら卵、いちごの牛乳プリン | キャベツ、大豆もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、たけのこ、こんにゃく、ごまつな、乾しいたけ、さやいんげん | ごはん、ケーキ、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、ごま、三温糖 | 672 755 | 23.2 26.7 | |
| 給食回数 | | 小 15回 中 14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 | | | 平均栄養量 | 666 840 | 25.9 31.2 |
| | | | | | | | 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。
 ※ ♥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。

「朝ごはん」食べていますか？

朝食は、眠っていた体を起こして脳にエネルギーを補給する重要な食事です。午前中から元気よく過ごすために、充実した朝食を食べましょう！

① 主食
(ごはん、パン、麺、シリアルなど)

② 主菜
(ハムエッグ、焼き魚など)

③ 副菜+飲みもの
(サラダ、和え物、果物、牛乳、みそ汁など)

+ + =

体や脳のエネルギー源になるブドウ糖が含まれています。即効性があり食後すぐに効果を発揮します。

体を温め、体のウォームアップしてくれるたんぱく質や、長時間のスタミナ源になる脂肪等が含まれています。

体の調子を整えるビタミン類など、①②で足りない栄養を補います。飲み物は、水分補給の役割もあります。



3月 毛呂山町学校給食センターだより



毛呂山町学校給食センター

29年度下半期(11~3月)に使用した主な国産原料食材の産地は、以下のとおりでした。

●主食・牛乳

| | | | | | |
|---|---------------------------|-------------|--------------------|----|------------------|
| 米 | 埼玉(統一米、コシヒカリ40%彩のかがやき60%) | パン・めん (小麦粉) | 埼玉(さとのそら)・アメリカ・カナダ | 牛乳 | 埼玉(熊谷クーラーステーション) |
|---|---------------------------|-------------|--------------------|----|------------------|

★ 学校給食用精米・パン・めん用小麦粉の放射性物質検査は(公財)埼玉県学校給食会が実施し、同会のホームページで公表しています。

★ 埼玉県産原乳の放射性物質検査は、月に1回程度埼玉県が実施し、ホームページで公表しています。



●食肉・卵・豆腐類・国産青果物・国産材料の加工品・冷凍食品等(餃子等多種の材料を使用しているものは、産地も多岐にわたるため、省略します。)

| | | | | | |
|------------------------|--|-----------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|
| 鶏肉 | 北海道 岩手 青森 鹿児島 宮崎 山梨 | しらたき(こんにゃく芋) | 群馬 | パセリ | 千葉 香川 |
| サラダチキン(鶏肉) | 宮崎 鹿児島 青森 岩手 | でん粉(じゃがいも) | 北海道 | にら | 高知 栃木 茨城 |
| 豚肉 | 埼玉 岩手 青森 毛呂山町 | はるさめ(じゃがいもでん粉) | 北海道 | 青ピーマン | 茨城 |
| ベーコン | 千葉 他 | ゼリーフライ(じゃがいも) | 北海道 | セロリ | 静岡 |
| ウインナー | 埼玉 茨城 群馬 他 | すいとん(小麦粉) | 埼玉 | 糸みつば | 茨城 千葉 |
| ポークハム | 埼玉 茨城 群馬 他 | 白玉団子(上新粉) | 秋田 | かんぴょう | 栃木 |
| 豚レバー 竜田揚げ(豚レバー) | 北海道 | トック(米粉) | 日本 | はくさい | 茨城 毛呂山町 |
| とんかつ(豚肉) | 鹿児島 北海道 他 | だまこ餅(うるち米) | 岩手 他 | 大豆もやし | 群馬 |
| チキンナゲット(鶏肉) | 鹿児島 宮崎 佐賀 長崎 熊本 大分 他 | 小麦粉 | 埼玉 | ソテーオニオン(たまねぎ) | 北海道 他 |
| ハンバーグ (豚肉・鶏肉・玉ねぎ) | 九州 沖縄 中国地方 四国 岩手 青森 兵庫 大阪 和歌山 京都 宮崎 群馬 北海道 他 | 米ぬかサラダ油 | 日本 | 冷凍ほうれんそう | 大分 熊本 |
| 豆腐ハンバーグ (鶏肉 豚肉 大豆 玉ねぎ) | 北海道 兵庫 栃木 愛知 岡山 宮城 岐阜 千葉 茨城 山形 他 | フィッシュナゲット (太刀魚(カサヅキ)) | インド 宮城 長崎 千葉 アメリカ | トマトホール缶 | 愛知 岐阜 静岡 |
| ミートボール (鶏肉) | 北海道 佐賀 福岡 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島 他 | 煮干し だし用 | 熊本 長崎 鳥取 他 | たけのこ水煮 | 鹿児島 熊本 福岡 大分 |
| 白ごまつくね (鶏肉 鶏レバー 玉ねぎ) | 群馬 栃木 埼玉 茨城 長野 青森 岩手 兵庫 北海道 和歌山 他 | 削り節 だし用 | 日本 | 冷凍さやいんげん | 北海道 |
| 深谷ねぎメンチカツ(ねぎ 豚肉 鶏肉) | 埼玉 他 | 青のり(あおさ) | 愛知 | トマトピューレー | 愛知 岐阜 静岡 |
| 鶏卵 | 毛呂山町 | 干しひじき | 愛媛 山口 大分 長崎 熊本 鹿児島 | 五分漬(大根 わかめ 人参) | 宮崎 徳島 長崎 |
| プレーンオムレツ | 日本 他 | 角切り昆布 | 北海道 | 切干しいんげん | 宮崎 |
| うずら卵水煮 | 埼玉 | 細切り昆布 一切り | 北海道 | キムチ(白菜 大根) | 長野 茨城 神奈川 千葉 |
| サワークリーム | 北海道 他 | 結び昆布 | 北海道 | まいたけ | 長野 |
| ヨーグルト(調理用) | 日本 他 | カットわかめ | 宮城 岩手 | マッシュルーム水煮 | 山形 |
| 飲むヨーグルト(脱脂粉乳) | 日本 | かつお切り身 濃粉付(かつお) | 宮城 | ぶなしめじ | 長野 |
| ヨーグルト(加糖) | 北海道 オーストラリア ニュージーランド ヨーロッパ | たら 濃粉付(たら) | 北海道 アラスカ | なめこ | 長野 |
| バター(生乳) | 北海道 | はたはたから揚げ(はたはた) | 鳥取 | 乾しいたけ | 長崎 宮崎 鹿児島 福岡 徳島 愛媛 島根 岐阜 群馬 栃木 |
| 生クリーム | 北海道 | なると(たら・いとよりだい) | アメリカ タイ 日本 等 | えのきたけ | 埼玉 |
| 脱脂粉乳 | 北海道 | はんぺん(魚肉すり身) | 宮城 北海道 | パイン缶 | 沖縄 タイ |
| コーヒーミルク(生乳) | 埼玉 群馬 栃木 新潟 岩手 宮城 福島 秋田 | さばのみそ煮(さば) | 千葉 青森 宮城 岩手 静岡 富山 | みかん缶 | 神奈川 静岡 |
| 豆腐(大豆) | 毛呂山町 北海道 栃木 佐賀 埼玉 | かつお節 あえ物用 | 静岡 | ミニすりおろしピーチゼリー(もも) | 和歌山 |
| 油揚げ(大豆) | 栃木 | いわしフライ(いわし) | 千葉 | いよかんゼリー(いよかん) | 日本 |
| 赤・白みそ(大豆・米) | 埼玉 | 鮭角切り | 北海道 | ミニすりおろしりんごゼリー(りんご) | 青森 他 |
| 大豆 | 北海道 新潟 山形 長野 毛呂山町 | 鮭フライ(鮭) | 岩手 | マーメイド(いよかん 夏みかん) | 愛媛 他 |
| 金時豆 | 北海道 | 塩鮭切り身(鮭) | 北海道 | フルーツミックスゼリー(りんご) | 青森 他 |
| 枝豆 | 北海道 他 | 小魚 (かたくちいわし) | 瀬戸内 山陰 九州 広島 香川 愛媛 他 | だいたい(の)ムース(だいたい) | 日本 |
| 手亡豆 | 北海道 | 昆布小魚 (昆布かたくちいわし) | 北海道 瀬戸内海 山陰 九州 他 | いちごの牛乳プリン(牛乳) | 北海道 |
| あずき | 北海道 | えびボール(えび・すけとうら) | ベトナム 北海道 | 黄桃ダイス缶 | 山形 青森 |
| きな粉 | 北海道 他 | 冷凍とうもろこし | 北海道 | ゆずジャム(ゆず) | 毛呂山町 |
| 生揚げ(大豆) | 北海道 栃木 埼玉 佐賀 | カットかぼちゃ | 北海道 | ダイスゼリーみかん(みかん果汁) | 主に静岡 |
| 彩の国納豆(大豆) | 埼玉 | たまねぎ | 北海道 | 冷凍レモン果汁 | 瀬戸内 |
| がんもどき(大豆) | 日本(主に富山) アメリカ | トマケチャップ | 愛知 岐阜 静岡 | ゆず | 毛呂山町 |
| 白花豆コロッケ(白花豆) | 北海道 | きゅうり | 埼玉 茨城 高知 | りんご | 青森 |
| じゃがいも | 北海道 | キャベツ | 茨城 群馬 埼玉 愛知 | いよかん | 愛媛 |
| さといも | 千葉 埼玉 他 | にんじん | 北海道 埼玉 千葉 茨城 | | |
| さつま芋角切り | 千葉 他 | だいこん | 千葉 神奈川 埼玉 毛呂山町 | | |
| こんにゃく(こんにゃく芋) | 群馬 | 緑豆もやし | 群馬 | | |
| | | にんにく | 青森 | | |
| | | 根しょうが | 高知 | | |
| | | ごぼう | 青森 茨城 他 | | |
| | | こまつな | 埼玉 茨城 | | |
| | | 長ねぎ | 秋田 千葉 埼玉 毛呂山町 | | |



もろ丸くん

【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 | 検査日 | 検査品 | 結果 |
|-------------------|----------|-----------------------------|--|
| 1月15日(月)~1月19日(金) | 1月19日(金) | 各期間毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの。 | 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。 |