



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	月	ごはん 牛乳	白菜とさつまいものスープ 鮭のみもじ焼き(バ) 肉みそひきそばごはんの具(角)	塩鮭、牛乳、ベーコン、鶏肉、ひじき、赤みそ	根しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 はくさい	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、さつまいも、三温糖	676 846	27.9 34.4	
2	火	ごはん 牛乳	やぶさめ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) 野菜のごまドレッシング和え(角)	牛乳、鶏肉、 豚肉 、煮干し、削り節、 毛呂山産みそ	もやし、きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、だまこ餅、 ゆずジャム 、ごま	668 857	24.4 30.7	
4	木	地粉うどん 牛乳	秩父おっ切り込み風汁 キャラメルポテト(バ) 竹輪のサラダ(角)	牛乳、生竹輪、 豚肉 、煮干し、削り節	きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、だいこん、 はくさい 、根深ねぎ	さつまいも、地粉うどん、米ぬかサラダ油、なたね油、バター、ごま油、三温糖	616 788	20.3 24.7	
5	金	ごはん 牛乳	肉じゃが ブロッコリーとキャベツのお浸し(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、 豚肉 、かつお節、煮干し、削り節、さつま揚げ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	642 811	25.2 31.1	
8	月	ごはん 牛乳	豚汁 さばの照り焼き(バ) かむぞーサラダ(角)	さば切り身、牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ、白みそ	切干しだいこん、もやし、こまつな、ごぼう、サラダこんにやく、にんじん、根しょうが、たまねぎ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま、ごま油	663 836	23.8 28.8	
9	火	フラワーロール 牛乳	ふわふわたまごのスープ メンチカツ(バ) パリジャンサラダ(角)	ベーコン、メンチカツ、牛乳、チーズ、 鶏卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、こまつな	フラワーロール、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、パン粉	638 824	24.0 30.1	
10	水	ごはん 牛乳	沢煮碗 チキンみそカツ(バ) 浅漬け(角)	チキンカツ、牛乳、煮干し、削り節、 豚肉 、赤みそ、豆腐	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、ごぼう、だいこん、もやし、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、なたね油、ごま油、三温糖、ごま	640 805	24.2 29.4	
11	木	子どもパン 牛乳	野菜と豆のスープ煮 ハンバーグアップルソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ウインナーソーセージ、ミックスビーンズ	とうもろこし、セロリー、きゅうり、アップルソース、にんじん、たまねぎ、トマト、 はくさい	じゃがいも、子どもパン、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、でん粉、三温糖	616 865	23.1 31.4	
12	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	もろ丸くんカレー チキンサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、 豚肉 、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、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	ごはん、米ぬかサラダ油、麦ごはん、上白糖、じゃがいも、 ゆずジャム 、ココア、バター、小麦粉	659 871	23.8 29.4	
15	月	ごはん 牛乳	サンラータン 豚肉のキムチ炒め(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①ピ)	牛乳、鶏肉、 豚肉 、凍り豆腐、 鶏卵	ミニすりおろしりんごゼリー、根しょうが、たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、 はくさい キムチ、にら、チンゲンサイ、 根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、ごま油	674 840	29.9 36.1	
16	火	はちみつパン コーヒーマルク(学) 中濃ソース	クリームシチュー 白身魚のフライ(バ) ツナサラダ(角)	コーヒーマルク、白身魚フライ、鶏肉、まぐろフレーク、牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	はちみつパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	639 853	25.2 32.3	
17	水	ごはん 牛乳	じゃがいもとえのきのみそ汁 鶏肉のから揚げ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 豚肉 、白みそ、赤みそ	根しょうが、だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、たけのこ、つきこんにやく、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、三温糖	670 833	23.4 28.1	
18	木	ごはん 牛乳	せん切り野菜スープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角) 角チーズ(中)	チーズ、牛乳、ベーコン、 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	640 830	22.8 30.0	
19	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル(角)	牛乳、 豚肉 、豆腐	にんにく、もやし、こまつな、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、ごま、ラー油、ごま油、三温糖、でん粉	634 808	25.7 32.3	
22	月	ごはん 牛乳	おでん 白ごまつくねのみそがらめ (小1~3年①小4~②)(バ) 野菜のおかか和え(角)	牛乳、煮干し、白ごまつくね、削り節、赤みそ、かつお節、昆布、うずら卵、焼き竹輪、ミニがんとも	こまつな、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、こんにやく	ごはん、三温糖、じゃがいも	677 822	24.2 27.7	
24	水	ごはん 牛乳	豆腐のすまし汁 さばのねぎみそかけ(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	かつおぶし、さば切り身、牛乳、昆布、 豚肉 、赤みそ、かまぼこ、豆腐	根しょうが、にんじん、もやし、切干しだいこん、つきこんにやく、根深ねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	662 829	25.1 30.0	
25	木	ミニきなこ 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とひよこ豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、きなこ、ウインナーソーセージ、ひよこまめ	根しょうが、根深ねぎ、ピーマン、たまねぎ、にんじん	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、じゃがいも、小麦粉、バター	664 752	25.4 29.8	
26	金	ごはん 牛乳	毛呂山産ゆず入りすいとん 赤魚の西京焼き(バ) 野菜のごま和え(角)	牛乳、赤魚西京漬、 豚肉 、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、だいこん、乾しいたけ、 ゆず 、 はくさい 、根深ねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、冷凍すいとん、小麦粉	618 782	26.0 31.5	
29	月	バターロール 牛乳	白菜ポトフ オムレツのケチャップソースかけ(バ) フルーツのヨーグルト和え(角)	オムレツ、牛乳、 豚肉 、ヨーグルト	バイナップル缶、アイスゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、 はくさい	バターロール、米ぬかサラダ油、ナタデココ、三温糖、上白糖、じゃがいも、バター	658 926	23.0 30.5	
30	火	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) 大根とブロッコリーの中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、 豚肉 、赤みそ	ブロッコリー、きゅうり、根しょうが、だいこん、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま油、黒砂糖	657 842	21.8 26.9	
給食回数		20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	651 831	24.5 30.3
							基準栄養量	650 830	21.1 27.0

※ 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。

※ O-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 環境テクノ(ゲルマニウム半導体検出器)

検査品：期間中、毎日給食を1人分採取し混合したもの。

採取期間	検査日	結果
9月13日(月)~9月17日(金)	9月17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。



夕暮れが早くなり、ずいぶん秋が深まってきました。11月7日は「立冬」です。朝晩の冷え込みで気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。毎日の食事をバランスよく摂り、風邪に負けない体づくりをしましょう。

11月24日は
和食の日

和食の良さを 見直そう



2013年「和食；日本人の伝統食文化」がユネスコ世界無形文化財に登録されました。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

<家庭で実践したい「和食」の取り組み>

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」をいう</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	
	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>	

ごはんが中心の 日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜・果物など)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

一汁二菜

ごはんと汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。



一汁三菜

一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。



「ちそう(馳走)」は「走り回る」という意味です。食事ができるまでの多くの人の働きや苦労をねぎらい、感謝ができたことにあらためて感謝するあいさつです。

命に「いただきます」人に「ごちそうさま」

自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために、食べ物としていただく植物や動物たちの命に対して、敬意と感謝を表すあいさつです。

