

平成26年度 9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		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	豚汁 さんまのかば焼き(バ) キャベツの浅漬(角)	さんま開きでん粉付き、 牛乳、豚肉、煮干し、 削り節、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、米ぬか油、 三温糖、じゃがいも	小691 中888	24.3 30.3	
2	火	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	野菜スープ 大豆と挽肉のカレー(角) 梨ゼリー(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、だいず、 ゴーダチーズ	根しょうが、にんにく、パセリ、 にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、えだまめ、 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、 和梨ゼリー	588 821	23.9 32.1	
3	水	ごはん 牛乳 ふりかけ(ピ)	もずくスープ ゴーヤチャンプルー(バ) 冷凍みかん(角) アーモンド小魚(中)	野菜わかめふりかけ、 牛乳、豚肉、もずく、 豆腐、鶏卵、かつお節、 アーモンド小魚(中)	冷凍みかん、にんじん、 根しょうが、だいこん、 えのきたけ、たまねぎ、 にがうり、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま油、三温糖	617 818	22.2 30.3	
4	木	中華めん 牛乳	キムチラーメンの汁 揚げぎょうざ(小2中3バ) 中華サラダ(角)	ぎょうざ、牛乳、豚肉	きゅうり、にんじん、にんにく、 根しょうが、もやし、たけのこ、 キャベツ、はくさいキムチ、 根深ねぎ	ごま油、中華めん、 米ぬか油、上白糖、 三温糖、ごま	614 845	24.5 32.5	
5	金	ごはん 牛乳 パックしょうゆ(ピ)	大豆もやしとビーフンのスープ マーボーなす(角) 冷ややっこ(学)	牛乳、豆腐、鶏肉、 豚肉、わかめ	にんにく、根しょうが、にんじん、 大豆もやし、乾しいたけ、 根深ねぎ、たけのこ、 <b>なす</b>	ごはん、ビーフン、ごま油、 米ぬか油、ラー油、 三温糖、でん粉	645 802	25.0 29.7	
8	月	コッペパンスライス 牛乳	せん切り野菜スープ 焼きウインナー ケチャップソースかけ(バ) 団子入りフルーツポンチ(角)	ウインナーソーセージ、 牛乳、鶏肉	ハインアップル缶、みかん缶、 黄桃缶、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、キャベツ、パセリ	オリーブ油、コッペパン、 米だんご、三温糖、 じゃがいも	657 854	23.8 29.8	
9	火	ごはん 牛乳	肉じゃが 子持ちししゃものから揚げ(バ) ほうれん草とえのきの菊香和え(角)	牛乳、凍り豆腐、 子持ちししゃも唐揚げ、 豚肉、煮干し、削り節、	ほうれんそう、えのきたけ、 菊、にんじん、しらたき、 たまねぎ、いんげん	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、三温糖	637 845	26.4 35.0	
10	水	食パン チョコクリーム(ピ) 牛乳 中濃ソース	オニオンスープ えびカツ(バ) グリーンサラダ(角)	えびカツ、牛乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	大豆入りチョコクリーム、 食パン、米ぬか油、 米ぬかサラダ油、上白糖	630 875	24.0 32.2	
11	木	ごはん 牛乳	麩のみそ汁 塩だれ豚丼の具(バ) バリバリ野菜(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉、白みそ、赤みそ、 わかめ	キャベツ、とうもろこし、だいこん、 にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、 にんにく、根しょうが、まいたけ、 ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、 白玉ふ、でん粉	637 805	24.6 29.2	
12	金	ごはん 牛乳 パンパンジー ドレッシング	チャーハン豆腐 海藻サラダ(角) ハインアップル(学)	牛乳、海藻ミックス、豚肉、赤 みそ、生揚げ	もやし、ハインアップル、きゅうり、 にんにく、根しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、 ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖	620 789	23.6 29.3	
16	火	さきたま豆腐セサミ パンズ 牛乳 マヨネーズ(ピ)	枝豆のクリームスープ にんじんサラダ(角) セルフツナサンドの具(タ)	まぐろ油漬、 牛乳、鶏肉	にんじん、きゅうり、たまねぎ、 枝豆ペースト、えだまめ	さきたま豆腐セサミパンズ、 マヨネーズ、上白糖、 米ぬかサラダ油、バター、 じゃがいも、小麦粉	658 833	27.1 33.8	
17	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	にらたまみそ汁 いかリングフライ(小2中2バ) 切り干し大根入りナムル(角)	イカリリングフライ、牛乳、 煮干し、削り節、豆腐、 赤みそ、鶏卵	きりぼしだいこん、もやし、 にんじん、たまねぎ、にら	ごはん、米ぬか油、 ごま、ごま油	642 810	24.3 29.7	
18	木	ツイストパン 牛乳	アルファベットスープ 鶏肉のから揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン	ごぼう、根しょうが、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、もやし、キャベツ	ツイストパン、じゃがいも、 ハーフマヨネーズ、でん 粉、米ぬかサラダ油、米ぬ か油、上白糖、マカロニ	649 855	23.3 30.3	
19	金	ごはん 牛乳	カレー フレンチサラダ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、豚肉、 ゴーダチーズ、 ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、 ブロッコリー、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、 バター、小麦粉	718 896	23.7 28.3	
22	月	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁 照り焼きハンバーグ 豆サラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、 削り節、白いんげんまめ、 金時豆、ひよこまめ、 油揚げ、白みそ、赤みそ	とうもろこし、きゅうり、だいこん、 かぼちゃ、たまねぎ、いんげん	ごはん、三温糖、でん粉、 上白糖、ごま油	683 864	25.7 31.6	
24	水	ごはん 牛乳	筑前煮 飛び魚の竜田揚げ(小1中2バ) もやしのお浸し(角)	牛乳、飛び魚竜田揚げ、 鶏肉、煮干し、削り節、 生揚げ、荳わかめ	もやし、ほうれんそう、にんじん、 ごぼう、たけのこ、乾しいたけ、 こんにゃく、いんげん	ごはん、米ぬか油、 さといも、三温糖	620 822	24.3 33.0	
25	木	フオカッチャ 牛乳(中250ml)	ミネストローネ タンドリーチキン(バ) ほうれん草とコーンのソテー(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソー セージ、ヨーグルト、だいず、 ゴーダチーズ	にんにく、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、トマトピューレー、 トマト缶	バター、フオカッチャ、 米ぬかサラダ油、 じゃがいも、マカロニ	607 784	26.0 33.8	
26	金	ごはん 牛乳	さつま芋のみそスープ 豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め(角) ミニピーチゼリー(小1中2ピ)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉、ベーコン、 白みそ、赤みそ	ミニすりおろしピーチゼリー、 根しょうが、こんにゃく、 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 根深ねぎ、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、 つまいも、三温糖、 でん粉	630	23.4 中学なし	
29	月	ごはん 牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮(バ) キャベツのごま和え(角)	さばのみそ煮、牛乳、 鶏肉、煮干し、削り節、 <b>豆腐</b>	キャベツ、きゅうり、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、ごま、 三温糖、さといも	830	29.6 小学なし	
30	火	コッペサンドパン (バタークリーム) 牛乳 トマトケチャップ	ラビオリスープ オムレツ(バ) ブロッコリーサラダ(角)	オムレツ、牛乳、豚肉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、もやし、 ほうれんそう	コッペパン(サンドパン用 バタークリーム)、 マヨネーズ、上白糖、 ポークラビオリ、 米ぬかサラダ油、	649 816	23.4 29.9	
給食回数		20回		(学)・・・学校配食 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	642 834	24.4 31.1
							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。

# 生活のリズム を取り戻そう!



夜は早めに寝て、朝は早起き、+バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べ、排便をすませて登校する。そんな生活リズムを取り戻し、やる気のあふれる学校生活にしましょう。

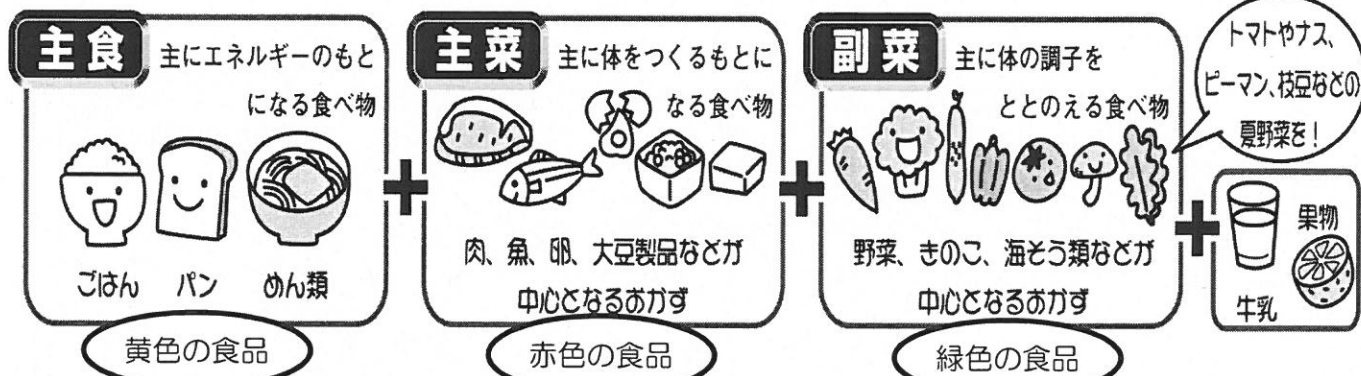
+朝うんちも忘れずに



「バランスのよい朝ごはん」はやっぱりこれ!

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事を!

主食（主に黄色の食品）・主菜（主に赤色の食品）・副菜（主に緑色の食品）をそろえると、栄養のバランスが良くなります。副菜には、ビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、さらにバランスが良くなります。



### 朝ごはんはいかが? 《お好み焼き風たまご》誰でもつくれる朝ごはんメニュー集 (埼玉県教育委員会) より

材料 (1人分)	赤 鶏卵 1個	作り方 ①	キャベツをせん切りにする。
	ハム 1枚	②	耐熱皿にキャベツ、ハム、卵の順に入れる。
	緑 キャベツ 70gぐらい	③	卵の黄身に、ようじで穴を開ける。
	黄 マヨネーズ 適量	④	電子レンジ (500W) で2~3分加熱する。
	中濃ソース 適量 (ハムの塩分注意)	⑤	中濃ソース、かつお節、マヨネーズをかけて、
	かつお節 適量		出来上り。

### 【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
6月16日(月)~6月20日(金)	各期間毎日給食を1	6月20日	ヨウ素131、
6月23日(月)~6月27日(金)	人分採取し、期間	6月27日	セシウム134、
6月30日(月)~7月4日(金)	ごとに混合したも	7月4日	セシウム137
7月7日(月)~7月11日(金)	の	7月11日	いずれも検出せず。
7月14日(月)~7月18日(金)		7月18日	
7月2日(水)採取 毛呂山産たまねぎ (皮をむいて洗ったもの1kg) と7月8日(火)採取 毛呂山産じゃが芋 (同1kg) を混合したもの		7月11日	※「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。
7月7日(月)採取 飲用牛乳 (埼玉県産)		7月11日	
7月17日(木)採取 乾燥しいたけを水戻ししたもの (九州産)		7月18日	