

平成26年度 12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	月	ごはん 牛乳	★マーボー豆腐 ほうれん草とコーンのお浸し(角)	牛乳、削り節、豚肉、 <b>豆腐</b>	ほうれん草、とうもろこし、にんにく、根 しょうが、 <b>根深ねぎ</b> 、にんじん、た けのこ	ごはん、ごま油、三温糖、 でん粉	607 770	25.6 31.2	
2	火	子どもパンスライス 牛乳 タルタルソース(ピ)	野菜スープ 白身魚のフライ(バ) もやしのカレーソテー(角)	牛乳、白身魚フライ、鶏肉	根しょうが、にんにく、にんじん、たまね ぎ、もやし、ピーマン、とうもろこし、キャ ベツ、パセリ	オリーブ油、タルタルソー ス、子どもパン、米ぬか 油、じゃがいも	643 842	23.6 29.9	
3	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	石狩汁 おからコロッケ(バ) パリパリキャベツ(角)	おからコロッケ、牛乳、煮 干し、削り節、昆布、鮭角 切り皮なし、焼き豆腐、赤 みそ	キャベツ、にんじん、ごぼう、 <b>はくさい</b> 、根深ねぎ	ごはん、米ぬか油、じゃが いも	620 804	25.5 32.1	
4	木	中華めん 牛乳	五目ラーメンの汁 ★春巻き(バ) りんご(角)	牛乳、春巻き、豚肉、え び、いか、うずら卵	りんご、根しょうが、にんにく、にんじ ん、たけのこ、乾しいたけ、 <b>はくさい</b> 、にら	中華めん、米ぬか油、でん 粉、ごま油	616 798	24.4 30.6	
5	金	ごはん 牛乳	★ハヤシライスの具 ツナサラダ(角)	牛乳、まぐろ油漬、豚肉	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまね ぎ、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、ごま油、ごま、じゃ がいも	636 806	22.5 27.7	
8	月	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さんまの南蛮漬(バ) 白菜の浅漬(角)	牛乳、さんま開きでん粉付 き、煮干し、削り節、豆腐、 白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、 <b>はくさい</b> 、にんじ ん、 <b>だいこん</b> 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 米ぬか油、さといも、三温 糖、ごま	690 906	23.3 29.8	
9	火	ごはん 牛乳 かつおふりかけ(ピ)	サンラータン ホイコーロー(角) みかん(ピ)	かつおふりかけ、牛乳、鶏 肉、豚肉、凍り豆腐、赤み そ、 <b>鶏卵</b>	みかん、にんにく、根しょうが、にんじ ん、乾しいたけ、たけのこ、根深ねぎ、 チンゲンサイ、ピーマン、キャベツ	ごはん、でん粉、三温糖、 ごま油	663 827	26.6 32.4	
10	水	牛乳 ★きな粉 揚げパン(バ)	★クリームシチュー ウインナーのケチャップ炒め(角) ★ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、 きなこ、ウインナーソー セージ	根しょうが、根深ねぎ、ピーマン、たま ねぎ、にんじん、ブロッコリー	コッペパン、米ぬかサラダ 油、米ぬか油、上白糖、三 温糖、じゃがいも、バター、 小麦粉	656 804	24 28.9	
11	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 さつまいもてんぷら(バ) 刻み昆布とがんと炒り煮(角)	牛乳、煮干し、鶏肉、削り 節、豚肉、昆布、なると、ミ ニがんと	ごぼう、にんじん、たまねぎ、乾しいた け、生えのき、こまつな、グリーンピース	さつまいも、地粉うどん、米 ぬかサラダ油、小麦粉、米 ぬか油、三温糖	709 899	25.3 31.7	
12	金	ごはん 牛乳	鶏肉と里芋のうま煮 きゅうりともやしのごま酢和え(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、鶏 肉、煮干し、なまあげ	きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、 乾しいたけ、玉こんにゃく、さやいんげ ん	ごはん、米ぬか油、上白 糖、ごま、さといも	636 796	23.6 28.3	
15	月	食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	ワンタンスープ ★照り焼きハンバーグ(バ) ポテトサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、豚肉	とうもろこし、きゅうり、にんじん、たま ねぎ、はくさい、こまつな、根深ねぎ	チョコクリーム大豆、食 パン、ダイスポテト、三温糖、 マヨネーズ、でん粉、上白 糖、ワンタンの皮、ごま油	649 843	23.9 29.5	
16	火	★麦ごはん 牛乳	すまし汁 かれいの竜田揚げ(バ) 切り干し大根の煮つけ(角)	かれいの竜田揚げ、牛乳、 煮干し、削り節、豚 肉、あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、もやし、乾 しいたけ、ほうれん草、グリーンピース	麦ごはん、米ぬかサラダ 油、米ぬか油、三温糖	623 810	23.6 30.3	
17	水	ごはん ★コーヒー ミルク(学)	カレー ハム入りサラダ(角)	コーヒーミルク、ポークハ ム、豚肉、ゴーダチーズ、 ヨーグルト	きゅうり、にんにく、キャベツ、とうもろこ し、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、パ ター、小麦粉	696 873	22.4 27.1	
18	木	ぶどうパン 牛乳	スパゲッティナポリタン ほうれん草のごまドレサラダ(角) 角チーズ(ピ)	チーズ、牛乳、豚肉、ゴー ダチーズ	とうもろこし、にんにく、ぶなしめじ、ほう れん草、にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、ピーマン	ぶどうパン、オリーブ油、米 ぬかサラダ油、三温糖、ご ま、スパゲッティハーフ	658 853	24.8 30.7	
19	金	ごはん 牛乳	豚すきやき 大根サラダ(角) ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、豚肉、焼き豆腐	だいこん、ミニアセロラゼリー、きゅう り、とうもろこし、にんじん、生えのき、 はくさい、しらたき、しらたき、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 マヨネーズ、上白糖、三温 糖	626 800	22.1 27.1	
22	月	ごはん 牛乳	ほうとう キャベツのごま和え(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、鶏肉、 煮干し、削り節、あぶらあ げ、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、 だいこん、こんにゃく、ぶなしめじ、かぼ ちゃ、根深ねぎ、ほうれん草	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、三温糖、ほうとう種	666 849	25.3 30.8	
24	水	はちみつパン 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ ★鶏肉のから揚げ(バ) ブロッコリーサラダ(角) ★いちごのカスタードタルト(学)	牛乳、鶏肉、ウインナー ソーセージ	きゅうり、キャベツ、根しょうが、たま ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ソテーオ ニオン、とうもろこし、パセリ	いちごのカスタードタルト、 はちみつパン、米ぬかサ ラダ油、でん粉、上白糖、米 ぬか油	720 924	24.2 31.4	
給食回数		17回		(学)・・・学校配送 (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	654 836	24.2 30
							基準栄養量	640 820	24 30



## 冬至に食べる かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると、かぜや中風(脳の血管の病気)の予防になるといわれています。  
かぼちゃの旬は夏ですが、切らなければ長期保存ができます。昔は野菜の少なかった冬まで  
かぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。

**給食でも、冬至の12月22日(月)に、かぼちゃの入った「ほうとう」を出します。  
しっかり食べて、冬を元気にすごしましょう。**

- ※ 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。
- ※ ☆印の料理は「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。



野菜や果物に含まれているビ  
タミン類は、免疫力や抵抗力を高  
めますので、積極的にとりましょ  
う。

# 12月

## 毛呂山町学校給食センターだより



### 寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



### みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

免疫力を上げる

代謝を高める

血液の流れをよくする



かぼちゃ



にんじん



さつまいも



さといも



にら



小松菜



ねぎ



しょうが



とうがらし



にんにく



しいたけ



大豆



肉類



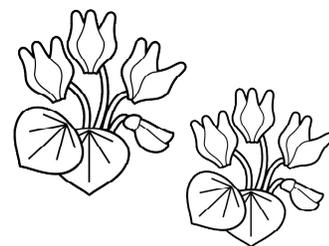
ウナギ



イワシ

### 体の中から温かくしましょ

## 今月の献立紹介 『石狩汁』(3日)



材料(下処理・切り方)	1人分量 (g)	材料(下処理・切り方)	1人分量 (g)	
A {	煮干し	1.2	じゃがいも(さいの目)	25
	削り節	1.2	鮭角切り	32
	水	90	はくさい(ざく切り)	35
にんじん(いちょう)	15	焼き豆腐(さいの目)	35	
ごぼう(小口)	8	赤みそ	11	
角切り昆布(もどす)	0.4	長ねぎ(小口)	10	

<つくり方>

- ① Aで出しをとる。
- ② だし汁の中になんじん・ごぼう・昆布を入れ煮る。
- ③ 軟らかくなってきたらじゃがいも・鮭の角切りを加え煮る。
- ④ ③に火が通ったらはくさい・焼き豆腐を加え、赤みそで味付けをする。
- ⑤ 一煮立ちさせ、仕上げにねぎを散らす。

※ 1人分量に皮や芯などの捨てる分は入っていません。

### 【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	検査品	検査日	結果
9月29日(月)~10月3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	10月3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関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。
10月6日(月)~10月10日(金)		10月10日(金)	
10月14日(火)~10月17日(金)		10月17日(金)	
10月20日(月)~10月24日(金)		10月24日(金)	
10月27日(月)~10月31日(金)		10月31日(金)	
11月4日(火)~11月7日(金)		11月7日(金)	
11月10日(月)~11月13日(木)		11月14日(金)	