



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	
8	木	☆ミニコッペサンドパン (バタークリーム) ☆ミニココア揚げパン(バ) 牛乳 玉ねぎドレッシング	発芽玄米入りミネストローネ ブロッコリー(角)	牛乳、豚肉、だいず、 ゴーダチーズ	ブロッコリー、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 トマトピューレー、トマト缶、 キャベツ	コッペパン、サンドパン 用バタークリーム、 米ぬかサラダ油、 米ぬか油、上白糖、 発芽玄米	678	24.2	
9	金	ごはん 牛乳	だまこ汁 白菜の浅漬け(角) 彩の国納豆(学) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、 彩の国納豆、煮干し、 削り節、鶏肉、豆腐	きゅうり、 はくさい 、 ごぼう、にんじん、 だいこん 、こまつな	ごはん、だまこ餅	670	25.7	
13	火	ごはん 牛乳	みそおでん きびなごごまフライ(小2中3 バ) ほうれん草とえのきのお浸し(角)	きびなごごまフライ、牛 乳、煮干し、削り節、鶏 肉、昆布、ミニがんと、い わしつみれ、白みそ、焼き 竹輪、赤みそ	ほうれん草、 えのきたけ、だいこん、 にんじん、こんにゃく	ごはん、米ぬか油、 三温糖、さといも	610	23.7	
14	水	パンキン食パン スライスチーズ(ピ) ☆コーヒーマルク 中濃ソース	ラビオリスープ 白花豆コロッケ(バ) グリーンサラダ(角)	コーヒーマルク、チーズ、 鶏肉	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、 ほうれん草	パンキン食パン、 白花豆コロッケ、 米ぬかサラダ油、 米ぬか油、上白糖、 ポークラビオリ	664	25.1	
15	木	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 ソフトかれのい南蛮漬け(バ) きゅうりとみずなのサラダ(角)	かれのい竜田揚げ、牛乳、 煮干し、削り節、白みそ、 赤みそ、油揚げ、豆腐、 わかめ	きゅうり、だいこん、 にんじん、みずな、もやし、 たまねぎ、 根深ねぎ	ごはん、米ぬか油、 三温糖、さといも	650	24.8	
16	金	ごはん 牛乳	わかめとたまごのスープ ピピンバの具(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、豚肉、 鶏卵 、 わかめ	フルーツミックスゼリー、にん じん、にんにく、たまねぎ、とうも ろこし、 根深ねぎ 、大豆やし し、こまつな、根しょうが	ごはん、三温糖、 米ぬかサラダ油、 でん粉、ごま油、 ラー油、ごま	664	25.5	
19	月	☆ツイストパン 牛乳 中濃ソース	白菜スープ さんまフライ(バ) 大根サラダ(角)	さんまフライ、牛乳、 豚肉、茎わかめ	だいこん、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、 はくさい、パセリ	ツイストパン、 米ぬかサラダ油、 米ぬか油、上白糖	677	22.7	
20	火	ごはん 牛乳	肉じゃが 揚げ海鮮ぎょうざ(小中2 バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、海鮮ぎょうざ、 豚肉、煮干し、削り節、 凍り豆腐	もやし、きゅうり、 にんじん、しらたき、 たまねぎ、さやいんげん	ごはん、米ぬか油、 ごま、じゃがいも、 三温糖	689	26.1	
21	水	バターロール 牛乳	白いんげん豆のシチュー ☆チキンソテー(バ) ポテトとかぼちゃのサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白いんげんまめ	かぼちゃ、きゅうり、 にんにく、たまねぎ、 にんじん、はくさい、パセリ	バターロール、米ぬか サラダ油、じゃがいも、 ハーブマヨネーズ、上 白糖、三温糖、でん粉、 バター、小麦粉	685	26.7	
22	木	地粉うどん 牛乳	鶏肉ゆずの香うどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(バ) 切り干し大根のピリ辛和え(角)	焼き竹輪、牛乳、煮干し、 削り節、あおりの、鶏肉、 昆布、油揚げ	きりぼしだいこん、もやし、 にんじん、乾しいたけ、 根深ねぎ、ほうれん草、 ゆず	地粉うどん、小麦粉、 ごま、米ぬか油、 三温糖、ごま油	606	24.3	
23	金	ごはん 牛乳	☆カレー ツナサラダ(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、まぐろ油漬け、 豚肉、チーズ、 ヨーグルト	キウイフルーツ、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	688	23.7	
26	月	☆酢めし 牛乳	豚汁 かてめしの具(角) みかん(ピ)	牛乳、豚肉、焼き竹輪、 煮干し、削り節、油揚げ、 豆腐、赤みそ	みかん、ごぼう、乾しいた け、にんじん、だいこん、糸 こんにゃく、根深ねぎ	酢めし、 米ぬかサラダ油、 さといも、三温糖	654	23.1	
27	火	コッペパンスライス 牛乳	せん切り野菜スープ チリコンカン(バ) ☆フルーツクリーム和え(角) ☆タルトカップ(タ)	牛乳、豚肉、だいず、 脱脂粉乳	パイナップル缶、にんじ ん、にんにく、みかん缶、た まねぎ、黄桃缶、とうもろこ し、キャベツ、トマトピュ レー、ほうれん草	オリーブ油、コッペパ ン、タルトカップ、米ぬ かサラダ油、じゃがい も、三温糖、パン粉、ホ イップクリーム	654	23.9	
28	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	大根と生揚げのおかか煮 ☆いかリングフライ(小中2 バ) パリパリ塩キャベツ(角)	イカリングフライ、牛乳、 豚肉、生揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、 たけのこ、だいこん、 こんにゃく、さやいんげん	ごはん、 米ぬかサラダ油、 米ぬか油、三温糖	661	26.5	
29	木	食パン はちみつ&マーガリン(ピ) 牛乳 トマトケチャップ	アルファベットスープ ☆オムレツ(バ) ☆ほうれん草とコーンのソテー(角) ミニピーチゼリー(小1中2 ピ)	オムレツ、牛乳、鶏肉	ミニすりおろしピーチゼ リー、にんじん、キャベツ ほうれん草、たまねぎ、 とうもろこし、もやし、	はちみつオリゴ&マー ガリン、バター、 食パン、じゃがいも、 アルファベットマカロニ	619	25.1	
30	金	麦ごはん 牛乳	みそけんちん汁 ひじきの五目煮(角) ☆黒ごまプリン(学)	牛乳、豚肉、ひじき、 煮干し、削り節、豆腐、 生揚げ、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、 だいこん、乾しいたけ、 糸こんにゃく、根深ねぎ、 えだまめ	ごま油、黒ごまプリン、 麦ごはん、 米ぬかサラダ油、 三温糖	682	22.3	
給食回数				16回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパ(ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校		平均栄養量	659	24.6
							基準栄養量	640	24.0
								820	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。
 ☆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。

【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: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

採取期間	検査日	結果
11月17日(月)~11月21日(金)	11月21日	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。
11月25日(火)~11月28日(金)	11月28日	
12月1日(月)~12月5日(金)	12月5日	
12月8日(月)~12月12日(金)	12月12日	



毛呂山町学校給食センターだより

平成27年1月

学校給食の歴史

◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まりましたが、太平洋戦争で食べ物不足、学校給食も中止になってしまいました。

◆戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体ラウ（アジア救援公認団体）から昭和21年12月24日、援助物資の贈呈式が行われ昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。それを記念して12月24日を“学校給食記念日”としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月に“全国学校給食週間”を実施するようになりました。

◆学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。食べるものに困らなくなった現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような“教材”としての役割も担っています。



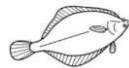
学校給食はバランスの良い食事ですが、1人分全部食べて・・・の話です。

毛呂山町では、年に2回、残食量調査を行っており、今年度の結果は以下のとおりでした。あくまでも全体の残食量ですが、摂取できた栄養素もグラフのとおり基準値を下回っているものがあります。各自が1人分を食べて、自分の体作りに役立ててもらいたいと思っています。

★残食量結果 調査対象は中学校1～3年生 数字は残食重量／給食提供重量%

6月16日(月)

ごはん	24
牛乳	12
たまねぎのみそ汁	21
かれいの竜田揚げ	12
ほうれん草とコーンのソテー	15



かれいは、骨ごと食べられるソフトタイプでカルシウムがいっぱい！

6月17日(火)

食パン	13
スライスチーズ	3
牛乳	14
野菜スープ	25
チリコンカン	24
フルーツポンチ	7

チリコンカンは、金時豆と豚挽肉をトマトで煮込んだもの。

6月18日(水)

ごはん	9
豚玉毛丼の具	12
牛乳	14
けんちん汁	33
フルーツミックスゼリー	1



6月19日(木)

ごはん	17
牛乳	8
生揚げとじゃが芋の煮物	18
きびなごごまフライ(ソース)	7
小松菜ともやしのお浸し	35

豆腐の中華煮は、豆腐入りの八宝菜のような煮物。

里芋のコロッケは、埼玉産の里芋を、しょうゆで味つけたコロッケ。

6月20日(金)

ごはん	10
毛呂山大豆入りカレー	11
牛乳	13
ツナサラダ	13
キウイフルーツ	7

11月17日(月)

ごはん	10
豚玉毛丼の具	11
牛乳	21
具だくさんみそ汁	31
フルーツミックスゼリー	1

11月18日(火)

ソフトフランスパン	7
牛乳	15
白いんげん豆のシチュー	22
鶏のから揚げゆずダしかけ	1
ごぼうサラダ	25

11月19日(水)

麦ごはん(ふりかけ)	24
牛乳	20
毛呂山ゆず入りすいとん	31
ブロッコリーのおかか和え	9
キウイフルーツ	6
アーモンド小魚	2



おかかしょうゆで和えたブロッコリーは野菜の中では健闘。

11月20日(木)

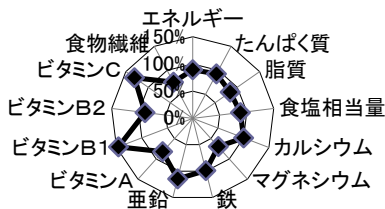
ごはん	12
牛乳	17
豆腐の中華煮	19
彩の国里芋コロッケ(ソース)	1
毛呂山福神漬	25

11月21日(金)

ごはん	9
毛呂山カレー	13
牛乳	18
もやしのサラダ	21
ヨーグルト	3

6月分

11月分



文科省の基準(100%)に対する5日間の平均摂取栄養

