

平成26年度 2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・かけるもの等	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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ぶどうパン 牛乳 マヨネーズ	えびとキャベツのクリームシチュー 焼きウインナーケチャップソースかけ (バ)小中2 ブロッコリー(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、ベーコン、えび	ブロッコリー、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、キャベツ	ぶどうパン、マヨネーズ、米ぬかサラダ油、三温糖、バター、小麦粉	676 855	24.6 30.6
3	火	ごはん 牛乳	道産子汁 いわしの梅煮(バ) 荳わかめときゅうりのごま風味(角) チョコレート福豆(ビ)	いわしの梅煮、牛乳、煮干し、荳わかめ、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、根しょうが、にんにく、根深ねぎ	ごはん、チョコレート、上白糖、ごま油、じゃがいも、ごま、バター	730 868	26.4 29.3
4	水	ごはん 牛乳	カレー フィッシュナゲット(バ)小1中2 コールスローサラダ(角)	フィッシュナゲット、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、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、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	707 930	24.1 30
5	木	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 かき揚げ(バ) 昆布豆(角)	だいた、牛乳、煮干し、削り節、昆布、鶏肉、あぶらあげ	<b>にんじん</b> 、乾しいたけ、根深ねぎ、ほうれんそう	地粉うどん、野菜かき揚げ、米ぬか油、三温糖	710 907	25.8 32.3
6	金	ごはん ★いちごミルク(学)	生揚げのすき煮 合併60周年お祝い厚焼き卵(バ) 即席漬(角)	いちごミルク、お祝い厚焼きたまご、豚肉、なまあげ	キャベツ、たくあん、 <b>にんじん</b> 、しらたき、しいたけ、 <b>根深ねぎ</b>	ごはん、米ぬか油、ごま、じゃがいも、三温糖	697 858	24.2 28.6
9	月	ごはん 牛乳	ずまし汁 さばの竜田揚げ(バ) 枝豆とひじきの煮物(角)	さばの竜田揚げ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、ひじき、あぶらあげ	にんじん、もやし、乾しいたけ、ほうれんそう、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、三温糖	677 853	23.2 28.2
10	火	子どもパン 牛乳	白菜の五目スープ ミルク入りミートソースサンドの具(角) ぼんかん(ビ) スライスチーズ(ビ)	チーズ、牛乳、ベーコン、豚肉、削り節、脱脂粉乳、豆腐、うずら卵	ぼんかん、たまねぎ、トマトピューレー、にんじん、だいこん、 <b>はくさい</b> 、こまつな、根深ねぎ	ごま油、子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖、パン粉	640 793	26.9 32.7
12	木	ごはん 牛乳	こんにやくのおかか煮 春巻き(バ) ★中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、豚肉、かつお節	きゅうり、もやし、にんじん、たけのこ、玉こんにやく、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、上白糖、ごま油、三温糖	625 811	20.5 25.5
13	金	ごはん 牛乳 韓国のり(ビ)	みそ子デ 大豆やしのナムル(角) ミニすりおろしりんごゼリー(ビ)小1中2	韓国のり、牛乳、豚肉、煮干し、豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、ミニすりおろしりんごゼリー、大豆もやし、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、 <b>はくさい</b> キムチ刻み、にら	ごはん、ごま油、ごま、じゃがいも	635 817	23.5 28.6
16	月	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 白菜の浅漬(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、煮干し、削り節、豚肉、なまあげ、赤みそ	だいこん、ミニすりおろしりんごゼリー、にんじん、にんにく、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、えだまめ	ごはん、三温糖	643 819	27.7 34.3
17	火	小)はちみつパン 中)★チーズパン 牛乳	カレーシチュー 大根サラダ(角) アーモンド小魚(ビ)	アーモンド小魚、牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、脱脂粉乳	だいこん、きゅうり、にんにく、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、えだまめ	小)はちみつパン、中)チーズパン、米ぬか油、マヨネーズ、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	686 927	25.1 34.7
18	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	けんちん汁 ★メンチカツ(バ) ほうれん草のごま和え(角)	メンチカツ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐	ほうれんそう、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こんにやく、根深ねぎ	ごはん、ごま油、ごま、米ぬか油、三温糖、さといも	721 906	22.7 28.3
19	木	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 焼き鮭(バ) じゃがいものココロ煮(角)	塩鮭、牛乳、煮干し、ベーコン、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、たまねぎ、生えのき、とうもろこし、ほうれんそう、えだまめ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	618 801	27.6 34.7
20	金	★パンパン 牛乳	かきたま汁 ★焼きそば(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、煮干し、豚肉、削り節、かまぼこ、あおりの、 <b>鶏卵</b>	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	パンパン、米ぬかサラダ油、でん粉、中華めん	630 807	24.7 30.3
23	月	麦ごはん 牛乳	春雨スープ 大根ピリ辛丼の具(角) ミニアセロラゼリー(ビ)小1中2	牛乳、鶏肉、豚肉、中)なると	ミニアセロラゼリー、にんにく、にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、もやし、だいこん、こまつな、根しょうが、根深ねぎ	麦ごはん、米ぬかサラダ油、はるさめ、三温糖、オイスターソース、ごま油、でん粉	626 822	21.3 27.6
24	火	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳 中濃ソース	のっぺい汁 ししゃもチーズフライ(バ) キャベツのソテー(角)	ししゃもチーズフライ、牛乳、鶏肉、焼き竹輪、煮干し、削り節、なまあげ	キャベツ、にんじん、だいこん、こんにやく、乾しいたけ、根深ねぎ	小)ごはん、オリーブ油、米ぬかサラダ油、中)麦ごはん、米ぬか油、さといも、でん粉、ごま油	620 825	20.6 27.1
25	水	ソフトフランスパン 牛乳 ブルーベリージャム(ビ)	★さつま芋のシチュー 照り焼きハンバーグ(バ) グリーンサラダ(角)	ハンバーグ、ベーコン、牛乳	きゅうり、ブルーベリージャム、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ソフトフランスパン、三温糖、でん粉、上白糖、さつま芋、バター、米ぬかサラダ油、小麦粉	681 861	23.8 31.1
26	木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 シューマイのチリソースかけ(バ)小2中3 ★杏仁豆腐(角)	牛乳、肉しゅうまい、豚肉、なると	パンアツプル缶、根しょうが、みかん缶、黄桃缶、にんじん、にんにく、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、根深ねぎ、ほうれんそう	杏仁ゼリー、中華めん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、三温糖、でん粉、ごま油	666 884	25.2 32.6
27	金	ごはん 牛乳	親子煮 ほうれん草とコーンのお浸し(角) キウイフルーツ(学) 角チーズ(ビ)	チーズ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 <b>鶏卵</b>	ほうれんそう、キウイフルーツ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも	678 843	26.9 32.3
給食回数		19回		(学)・・・学校配送(角)・・・角食缶(バ)・・・パット(タ)・・・タッパ(ビ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校	平均栄養量		667 852	24.5 30.5
				基準栄養量		640 820	24 30	

※ 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。



もろ丸くん

合併60周年 おめでとうございます。

今年は旧毛呂山町と川角村が合併して60年になります。

それに伴い、町では2月7日(土)に、記念式典が行われます。

給食では6日(金)に、「祝 60周年」の焼印入り厚焼き卵でお祝いします。

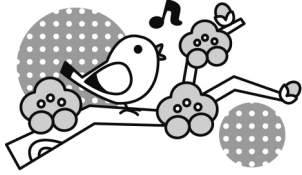
★印の料理は「もう一度食べたい給食アンケート」で希望のあったものです。



# 2月

# 毛呂山町学校給食センターだより

平成27年2月



暦の上ではもうすぐ春となり、  
 厳しい寒さの中にも春の訪れの  
 近いことが感じられます。風邪  
 やインフルエンザがまだまだ猛  
 威をふるっていますが、花粉症の人にとってつらい季節がやっ  
 てきました。花粉症ではない人も、体内に花粉が入ることで  
 花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報が出始め  
 たら、外出の際はなるべくマスクを着用したほうがいいでしょう。

風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事で、  
 免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたとき  
 の手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

## 風邪や花粉症の予防に



## 今月の 献立紹介

### えびとキャベツのクリームシチュー (2日)



材料(切り方)	1人分量 (g)	材料(切り方)	1人分量 (g)
サラダ油	0.65	チキンスープ(液体)	3.5
ベーコン(短冊)	9	キャベツ(ザク切)	45
玉ねぎ(さいの目)	13	冷凍むきえび	27
にんじん(さいの目)	20	白ワイン	1.3
塩	1	サラダ油	2
こしょう	0.04	バター	2.7
ローレルパウダー	0.03	小麦粉	6.3
水	90	牛乳	36

#### <下処理>

- ① 冷凍むきえびは茹でて、白ワインを振っておく。
- ② Aでホワイトルウをつくる。  
 (鍋にサラダ油・バターを熱し、弱火で小麦粉のコシがなくなるまでよく炒め、牛乳を少しずつ加えて、だまが  
 できないようにのぼし、ホワイトルウをつくる。)

#### <つくり方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒め、  
 塩・こしょう・ローレルパウダーで調味し、水を加えて煮る。  
 上に浮いてきたアクはすくい取る。
- ② ①が軟らかくなったら、チキンスープとキャベツを入れ  
 一煮立ちさせたら、①のえびと②のホワイトルウを加え、  
 煮て出来上がり。

### だいこんピリ辛丼の具 (23日)

材料(切り方)	1人分量 (g)	材料(切り方)	1人分量 (g)
サラダ油	0.5	水	35
根しょうが(みじん)	0.3	清酒	2
にんにく(みじん)	0.3	しょうゆ	6
トウバンジャン	0.3	本みりん	2
豚挽き肉	37	三温糖	1
玉ねぎ(粗みじん)	25	オイスターソース	0.5
にんじん(粗みじん)	20	長ねぎ(3ミリ小口)	5
だいこん(さいの目)	42	かたくり粉	1.5

#### <つくり方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、根しょうが・にんにく・トウバンジャン  
 を弱火で炒め、香りが出てきたら火を強め、挽肉、玉ねぎ、  
 にんじん、だいこんを入れて炒め、材料に油が回ったら、  
 水を加えて煮る。
- ② 一煮立ちしたら、酒・しょうゆ・みりん・三温糖を加え、  
 だいこんが軟らかくなるまで煮る。
- ③ だいこんが軟らかくなったら、オイスターソースを入れる。
- ④ 最後にねぎを散らし、水溶きかたくり粉でとろみをつけ  
 出来上がり。ご飯にかけて食べます。

※ 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。

検査結果: 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
12月15日(月)~12月19日(金)	12月19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。