

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)	主に熱や働き力になる食品 (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 プロッコリー(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、ベーコン、えび	プロッコリー、たまねぎ、 にんじん 、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、ゴダーチーズ、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	にんじん 、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、 にんじん 、しらたき、しいたけ、 根深ねぎ	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	子どもパンスライス 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、 はくさい 、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、 はくさい 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、ゴダーチーズ、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、 鶏卵	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、プロッコリー、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、 鶏卵	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

※ 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。

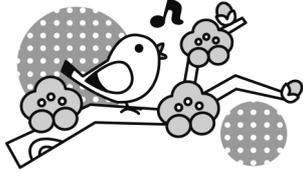
基準栄養量
640 24
820 30



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。