



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	
10	金	ドライカレー 牛乳	ホワイトソース コールスローサラダ(角)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	ドライカレー、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	710 900	22.7 27.7	
13	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	豆腐のすまし汁 さんまフライ(バ) 大根の浅漬け(角)	さんまフライ、牛乳、煮干し、 削り節、鶏肉、豆腐	だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう	ごはん、ごま、米ぬか油	678 845	23.5 28.3	
14	火	ごはん 牛乳	春雨スープ 豚ごぼろ井の具(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、鶏肉、豚肉	キウイフルーツ、にんにく、ごぼう、にんじん、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、こまつな、根しようが	ごはん、三温糖、ごま、はるさめ、ごま油	649 819	23.8 29.3	
15	水	麦ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 さばの照り焼き(バ) もやしの磯香和え(角) ミニアセロラゼリー(ビ)小1中2	さば切り身、牛乳、煮干し、 削り節、あおのり、豆腐、赤みそ	きゅうり、ミニアセロラゼリー、もやし、にんじん、根しようが、なめこ 根切りバラ、チルド、こまつな、根深ねぎ	麦ごはん、ごま、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉	637 815	25.8 31.1	
16	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 大学いも(バ)小2中2 キャベツの浅漬け(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、こまつな	さつまいも、地粉うどん、米ぬか油、三温糖、でん粉、ごま	678 822	23.6 28.5	
17	金	小)スクールメロン 中)ライスボール 牛乳	白菜スープ 鶏肉のから揚げ(バ) 中)ヨーグルト(学)	中)ヨーグルト、牛乳、鶏肉、 ベーコン	根しようが、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい、パセリ	中)ライスボール、オリーブ油、小)スクールメロン、でん粉、米ぬか油	726 899	23.9 32.6	
20	月	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 春巻き(バ) 塩きゅうり(角)	牛乳、春巻き、豚肉、豆腐	きゅうり、根しようが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、三温糖、でん粉、ごま油	675 830	24.4 29.7	
21	火	食パン 牛乳 玉ねぎドレッシング チョコクリーム(ビ)	ふわふわ卵のスープ 帆立グラタン(バ) ブロッコリー(角)	牛乳、帆立グラタン、鶏肉、 ゴーダチーズ、 鶏卵	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、パセリ	チョコクリーム大豆、食パン、米ぬかサラダ油、パン粉	616 811	24.2 30.2	
22	水	ごはん 牛乳	カレー ほうれん草のごまドレサラダ(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、ヨーグルト	とうもろこし、にんにく、ぶなしめじ、ほうれん草、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、三温糖、ごま、じゃがいも、バター、小麦粉	702 886	23.6 28.9	
23	木	ごはん 牛乳	けんちん汁 みそカツ(バ) バリバリ塩キャベツ(角)	とんかつ、牛乳、鶏肉、赤みそ、 煮干し、削り節、 豆腐	キャベツ、ごぼう、にんじん、にんにく、だいこん、乾しいたけ、こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬか油、三温糖、さといも、ごま	662 831	23.1 28.2	
24	金	バターロール 牛乳	根菜スープ 焼きそば(角) 角チーズ(ビ)	チーズ、牛乳、豚肉、鶏肉、 あおのり	根しようが、にんにく、にんじん、だいこん、キャベツ、れんこん、マッシュルーム、根深ねぎ	ごま油、バターロール、米ぬかサラダ油、さといも、蒸し中華めん	663 895	25 31.8	
27	月	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	磯煮 もやしのごま和え(角) ミニビーゼリー(ビ)小2中2	牛乳、豚肉、ひじき、煮干し、 削り節、だいず、さつま揚げ	もやし、ミニすりおろしピーチゼリー、きゅうり、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	小)ごはん、米ぬかサラダ油、中)麦ごはん、ごま、じゃがいも、三温糖	634 825	23.5 29.2	
28	火	子どもパンスライス 牛乳	クリームシチュー ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) ナタデココとみかん(角) 中)スライスチーズ(ビ)	中)チーズ、ハンバーグ、牛乳、 鶏肉	みかん缶、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	ナタデココ、子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	659 884	23.9 33	
30	木	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 ホキのバターしょうゆ焼き(バ) 大根とハムのマヨネーズサラダ(角)	ホキバターしょうゆ漬、牛乳、 煮干し、削り節、ポークハム、 油揚げ、豆腐、白みそ、 赤みそ、わかめ	だいこん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ	小)ごはん、中)麦ごはん、マヨネーズ、上白糖	607 801	25.2 31.5	
給食回数		14回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパ(ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	664 847	24 30
							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。

※ O-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。

【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)

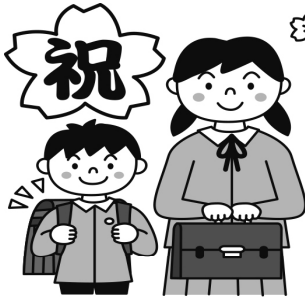


採取期間	検査品	検査日	結果
2月 2日(月)～ 2月 6日(金)	各期間毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの	2月 6日(金)	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137いずれも検出せず。 ※検出せずとは検査機関で測定できる定量下限値「10ベクレル」未満であることを示す。
2月 9日(月)～ 2月13日(金)		2月13日(金)	
2月16日(火)～ 2月20日(金)		2月20日(金)	
2月23日(月)～ 2月27日(金)		2月27日(金)	
3月 2日(月)～ 3月 6日(金)		3月 6日(金)	
3月 9日(火)～ 3月13日(金)		3月13日(金)	
3月16日(月)～ 3月20日(金)		3月20日(金)	



4月

毛呂山町学校給食センターだより



ご入学・ご進級おめでとうございます。
 平成27年度の給食は4月10日からスタートします。
 小学1年生は17日からです。
 毛呂山町学校給食センターでは、今年度も食育の生きた教材となるような給食の提供に努めます。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。
 1年間よろしくお祈りします！

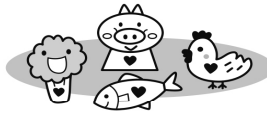


学校給食について



● 学校給食の目標 「学校給食法」第2条より

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



こんなことに気を付けています！

栄養バランス 	おいしく魅力ある献立作り 	行事食や郷土料理の伝承
旬の食材や地場産物の活用 	食品の安全性 	衛生的な調理

★学校給食費は期日までに納入をお願いします★

学校給食は、保護者のみなさまにお支払いいただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、主に食材料の購入に使用させていただき、人件費等は含まれません。期日までに納入くださいますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



今月の献立紹介

22日(水)実施

ほうれん草の ごまドレサラダ

材料(切り方・下処理)	1人分量 (g)	
にんじん(細千切り)	8	
冷凍ホールコーン(缶詰でも可)	8	
ぶなしめじ(根切る・ほぐす)	8	
ほうれん草(2cm巾に切る)	40	
サラダ油	3	
A	三温糖	1.4
	しょうゆ	2
	米酢	2.4
	こしょう	0.04
白ごま(炒る・する)	2	

<つくり方>

- 鍋に湯をわかし、硬い順に、にんじん、ホールコーン、ぶなしめじ、ほうれん草を入れてゆき、茹でる。茹でたら水にさらし、冷やす。水気を軽くしぼる。
- Aとすたごまを混ぜ合わせ、ごまドレッシングをつくる。
- ①と②を和えて出来上がり。

※ 1人分量に、皮や芯などの捨てる部分は含まれていません。