



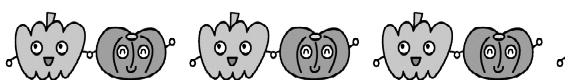
日	曜日	献立名		食材料 (太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	麦ごはん 牛乳	すまし汁 焼き鮭(バ) 五目卵の花(角)	塩鮭、牛乳、煮干し、鶏肉、 削り節、かまぼこ、おから	にんじん、もやし、乾しいたけ、こんにゃく、 根深ねぎ、ほうれんそう	麦ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖、オイスターソース、 ごま	579 739	26.3 32.8	
2	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春巻き(バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、春巻き、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、キャベツ、 根しょうが、根深ねぎ、にんじん、 たけのこ	ごはん、ごま油、なたね油、 三温糖、でん粉	663 860	23.9 29.7	
3	木	地粉うどん 牛乳	カレーうどんの汁 厚焼き卵(バ) 茎わかめときゅうりのごま風味(角)	牛乳、厚焼きたまご、煮干し、 茎わかめ、削り節、鶏肉	きゅうり、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう	地粉うどん、上白糖、ごま油、 ごま、カレールウ、でん粉	593 750	25 30.6	
4	金	黒パン 牛乳	ポークボールシチ 白菜とコーンのサラダ(角) 角チーズ(ピ)	チーズ、牛乳、ウインナー ソーセージ、豚肉	はくさい 、きゅうり、にんにく、 とうもろこし、セロリー、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 トマトピューレ	バター、黒パン、米ぬかサ ラダ油、上白糖、じゃがいも、 サワークリーム	630 840	24.5 30.7	
7	月	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 塩味から揚げ(バ) ほうれん草のごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、油揚げ、 豆腐 、白み そ、赤みそ、わかめ	ほうれんそう、もやし、 だいこん 、 たまねぎ、にんにく、 レモン果汁	ごはん、三温糖、ごま、 でん粉、小麦粉、なたね油	655 856	24.8 31.9	
8	火	コッペパン 牛乳 マーガリン(ピ)	野菜スープ メンチカツ(バ) セルフあんぱんの具(角)	あずき、メンチカツ、牛乳、 ベーコン、鶏肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、 パセリ	オリーブ油、コッペパン、 マーガリン、なたね油、 三温糖、じゃがいも	691 866	24.2 31.3	
9	水	麦ごはん 牛乳	みそチゲ 春雨サラダ(角) 韓国のり(ピ)	韓国のり、牛乳、豚肉、煮干し、 豆腐、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 はくさい、ぶなしめじ、 はくさいキムチ刻み、 にら	ごま油、はるさめ、 麦ごはん、上白糖、 じゃがいも	633 802	22.6 27.7	
10	木	ぶどうパン 牛乳	えびと白菜のクリームシチュー フィッシュナゲット(バ)小2中2 りんご(角)	フィッシュナゲット、牛乳、 ベーコン、えび	りんご、たまねぎ、にんじん、 はくさい	ぶどうパン、米ぬかサ ラダ油、なたね油、 バター、小麦粉	670 816	23.4 28.1	
11	金	ごはん 牛乳	生揚げのすき煮 大根サラダ(角) ミニピーチゼリー(ピ)小2中2	牛乳、豚肉、ポークハム、 生揚げ	だいこん 、ミニすりおろし ピーチゼリー、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 しらたき、しいたけ、 根深ねぎ	ごはん、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、 マヨネーズ、上白糖、 三温糖	687 860	23 28.3	
14	月	はちみつパン 牛乳	五目スープ 焼きそば(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、 豚肉、えびボール、 豆腐 、 あおのり	にんじん、たけのこ、 キャベツ、もやし、 根深ねぎ、ほうれんそう、 根しょうが	はちみつパン、米ぬかサ ラダ油、蒸し中華めん	610 832	26.1 33.6	
15	火	ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 揚げしゅうまい(バ)小2中3 ひじきと大豆の煮物(角)	牛乳、煮干し、肉しゅうまい、 鶏肉、削り節、ひじき、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 だいず、わかめ、焼き竹輪	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こんにゃく、 さやいんげん	ごはん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、 三温糖	683 886	23.8 29.8	
16	水	ごはん 牛乳	わかめスープ テジブルコギ(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、わかめ、豚肉、赤みそ	とうもろこし、にんにく、 きゅうり、乾しいたけ、 にんじん、たまねぎ、 アップルソース、もやし、 根深ねぎ、根しょうが	ごはん、ごま油、 じゃがいも、米ぬかサ ラダ油、マヨネーズ、 上白糖、三温糖、 ねりごま、ごま	687 864	24.2 28.5	
17	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 大学いも(バ)小2中2 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ	きゅうり、根しょうが、 にんにく、キャベツ、 にんじん、もやし、 とうもろこし、根深 ねぎ、にら	さつまいも、中華めん、 米ぬかサラダ油、 なたね油、三温糖、 上白糖、でん粉、 ごま油、ごま	681 846	23.2 29.1	
18	金	ごはん 牛乳	親子煮 青菜と油揚げのお浸し(角) ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、鶏肉、油揚げ、 煮干し、削り節、 鶏卵	こまつな、ミニアセロラ ゼリー、もやし、 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	662 853	24.7 30.3	
21	月	食パン 牛乳 ブルーベリージャム (ピ)	アルファベットスープ ハンバーグのデミグラス ソースかけ(バ)みかん(角)	ハンバーグ、牛乳、 鶏肉	みかん、ブルーベリー ジャム、にんじん、 マッシュルーム、 たまねぎ、とうもろ こし、もやし、 キャベツ	食パン、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、 三温糖、アルファベ ットマカロニ	635 777	24.2 31	
22	火	ごはん 牛乳	ほうとう 一口いわし(バ) ピリ辛きゅうり(角)	いわしの佃煮、牛乳、 鶏肉、煮干し、削り節、 油揚げ、白みそ、赤みそ	きゅうり、れんこん、 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、さやいんげん	ごはん、米ぬかサ ラダ油、三温糖、 ごま油、ほうとう 麺	622 820	22 29.3	
24	木	ごはん 牛乳	カレー グリーンサラダ(角) いちごクレープ(学)	牛乳、鶏肉、ゴーダ チーズ、ヨーグルト	きゅうり、にんにく、 キャベツ、プロッコ リー、たまねぎ、 にんじん、ソテーオニ オン、トマト缶	いちごクレープ、 ごはん、米ぬかサ ラダ油、上白糖、 じゃがいも、 バター、小麦粉	728 897	22.6 27.3	
給食回数		17回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパ (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	653 833	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。							基準栄養量	640 820	24 30
※ 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。									

12月22日は冬至です (1年で1番、昼が短く、夜が長くなる日です)

この日に、「ん」のつく食べ物を7つ食べると運がよくなるという言い伝えがあるのを知っていますか？
給食では「ほうとう」に、7つの「ん」のつく食べ物を入れてみました。

1. うどん
2. なんきん(かぼちゃのこと)
3. だいこん
4. にんじん
5. れんこん
6. いんげん
7. こんにゃく

材料を見ながら、食べてみてください。



12月

毛呂山町学校給食センターだより

平成27年12月

冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。
年末年始はごちそうの食べすぎに気を付けて、
学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

<p>ふ るさに 伝わる食文化 を知ろう。</p> 	<p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p> 	<p>や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！</p> 	<p>す すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p> 	<p>み んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p> 
--	---	---	--	---



クリスマスの
メニューに
いかがでしょう？

今月の 献立紹介

デジフルコギ(16日)

塩味から揚げ(7日)

材 料	1人分量 (g)
鶏もも切り身	1切60
塩	0.6
こしょう	0.045
A パプリカパウダー	0.06
白ワイン	3
にんにく	0.3
レモン果汁	0.45
かたくり粉	4
小麦粉	2
油	6



- ① にんにくはすりおろす。
- ② 肉をAに漬け込む。(20分位)
- ③ ②の肉に、かたくり粉とでん粉を混ぜた粉をまぶす。
- ④ ③を油でからりと揚げる。

材 料	1人分量 (g)
サラダ油	1
根しょうが	0.9
にんにく	0.4
豚小間肉	60
長ねぎ	6
すりおろしたりんご	小さじ1
砂糖	1.8
A しょうゆ	0.9
赤みそ	3
ねりごま	0.6
トウバンジャン	0.4

牛肉ではなく
豚肉でつくる
フルコギを
デジフルコギと言
います。

- ① 根しょうが } みじん
にんにく } 切り
長ねぎ }
- ② 肉は、Aに漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、
根しょうが、にんにくを
炒め、良い香りがしてきたら
②の肉を入れて、焼く。
(給食センターでは、
大きな釜で、大量につくる
ため、炒めています。)

【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	検査日	検査品	結果
10月 5日(月)~10月16日(金)	10月16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	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19日(月)~10月30日(金)	10月30日(金)		
10月 7日(水)	10月30日(金)	なめこ	