



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	月	ごはん 牛乳	春雨スープ 白身魚のあんかけ(パ) ピリ辛きゅうり(角)	牛乳、白身魚の天ぷら、 鶏肉、なると	きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾いた け、もやし、ピーマン、 根深ねぎ 、こ まつな、根しょうが	ごはん、なたね油、米ぬか サラダ油、三温糖、でん 粉、はるさめ、ごま油	650 845	21.6 27.4
2	火	子どもパンスライス 牛乳	野菜とマカロニのスープ ミルク入りミートソースサンドの具(パ) ぼんかん(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、脱脂粉 乳	ぼんかん、トマトピューレー、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、パセリ	子どもパン、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、三温糖、パ ン粉、ホイールマカロニ	582 794	22.7 29.5
3	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	キャベツのみそ汁 いわしフライ(パ) きんぴら大豆(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚 肉、さつま揚げ、 豆腐 、 白みそ、だいず、赤みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こんにゃく、根深ねぎ、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、三温糖	680 858	26.1 32.2
4	木	♥中華めん 牛乳	わかめラーメンの汁 白菜とベーコンの炒め物(角) ♥あんまん(パ)	牛乳、ベーコン、豚肉、な ると、わかめ	根しょうが、たまねぎ、にんじん、 はく さい 、キャベツ、とうもろこし、 根深 ねぎ 、ほうれんそう	あんまん、中華めん、米ぬ かサラダ油、ごま油	597 809	23.7 30.8
5	金	ごはん 牛乳	生揚げのカレー煮 ハム入り中華サラダ(角) ミニぶどうゼリー(ビ)小1中1	牛乳、豚肉、ポークハム、 生揚げ	きゅうり、ミニぶどうゼリー、もやし、にん じん、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、上白糖、ごま 油、カレールウ	652 826	23.2 29.1
8	月	ごはん 牛乳	肉団子と野菜のうま煮 ほうれん草のごま和え(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、ミート ボール、うずら卵	ほうれんそう、もやし、根しょうが、にん じん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、 はくさい 、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、三温糖、でん粉	664 804	24.5 28
9	火	ツイストパン 牛乳	コーンスープ 照り焼ききのこハンバーグ(パ) コールスローサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ベーコ ン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、干しぶど う、にんにく、ぶなしめじ、とうもろこし、 えだまめ	ツイストパン、米ぬかサラ ダ油、三温糖、じゃがいも、上 白糖、でん粉、バター、小 麦粉	687 895	24.9 31.5
10	水	ごはん 牛乳	豚汁 焼きししゃも(パ)小1中2 小松菜のおかかマヨネーズ(角)	ししゃも、牛乳、豚肉、煮 干し、削り節、豆腐、油揚 げ、赤みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、 だいご ん 、こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、マヨネーズ	609 794	23.9 32.3
12	金	♥チーズパン 牛乳	トマトスープパゲッティ ブロッコリーのツナサラダ(角) ミニピーチゼリー(ビ)小1中1	牛乳、ベーコン、まぐろフ レーク、ウインナーソー セージ、粉チーズ	ブロッコリー、ミニすりおろしピーチゼ リー、にんにく、きゅうり、たまねぎ、にん じん、キャベツ、トマト缶	チーズパン、米ぬかサラ ダ油、上白糖、三温糖、スパ ゲッティ	649 829	26.2 32.7
15	月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 ♥さばのみそ煮(パ) パリパリ塩キャベツ(角)	さばのみそ煮、牛乳、焼き 竹輪、煮干し、削り節、生 揚げ	キャベツ、にんじん、 だいごん 、こんにゃく、 根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 さといも、でん粉、ごま油	663 823	23.2 27.8
16	火	豆乳セサミパンズ 牛乳	♥野菜スープ ウインナーのケチャップ炒め(パ) ♥フルーツクリーム和え(角) ♥タルトカップ(タ)	牛乳、鶏肉、ウインナー ソーセージ	バインアップル缶、みかん缶、根しょう が、黄桃缶、根深ねぎ、にんじん、ピー マン、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、 パセリ	オリーブ油、タルトカップ、 豆乳セサミパンズ、米ぬ かサラダ油、ホイップクリ ーム、じゃがいも、三温糖	671 850	22.4 27.8
17	水	ごはん 牛乳 バックマヨネーズ(ビ)	オニオンのスープ ガパオライスの具(パ) ころころサラダ(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコ ン	だいごん、とうもろこし、にんにく、きゅう り、たまねぎ、にんじん、ソテーオニ オン、パセリ、ピーマン	ごはん、ごま油、マヨネ ーズ、三温糖	678 832	24.3 28.8
18	木	地粉うどん 牛乳	かきたまうどんの汁 ♥竹輪の磯辺揚げ(パ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、煮干し、焼き竹輪、 削り節、あおりの、鶏肉、 昆布、油揚げ、 鶏卵	きゅうり、キャベツ、にんじん、乾しいた け、根深ねぎ、ほうれんそう	地粉うどん、小麦粉、なた ね油、でん粉	598 765	25.8 32.1
19	金	ごはん 牛乳	カレー ほうれん草のごまドレサラダ(角) 角チーズ(ビ)	チーズ、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 れんそう、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	701 876	23.9 28.4
22	月	ごはん 牛乳	磯煮 白菜の浅漬け(角) 豆乳ブラマンジェ(学)	牛乳、豚肉、ひじき、煮干 し、削り節、だいず、さつま 揚げ	きゅうり、はくさい、にんじん、こんにゃ く、さやいんげん	ごはん、豆乳ブラマンジェ、 米ぬかサラダ油、じゃがい も、三温糖	649 797	23 27.7
23	火	コッパンスライス 牛乳	ワントンスープ セルフツナサンドの具(角) さつまいものバター煮(パ)	まぐろフレーク、牛乳、鶏 肉	きゅうり、干しぶどう、にんじん、たま ねぎ、はくさい、こまつな、根深ねぎ	さつまいも、コッパン、コッ パンスライス、バター、マ ヨネーズ、三温糖、ワント ンの皮、ごま油	608 781	26.1 33
24	水	♥わかめごはん 牛乳	みそおでん きゅうりともやしのごま酢和え(角) 中)アーモンド小魚(ビ)	中)アーモンド小魚、牛乳、 煮干し、削り節、鶏肉、昆 布、いわしつみれ、焼き竹 輪、ミニがんと、白みそ、 赤みそ	きゅうり、もやし、だいごん、にんじん、こ んにゃく	わかめごはん、上白糖、ご ま、三温糖、さといも	592 789	21.2 28.2
25	木	マーブル食パン 牛乳	クリームシチュー チキンナゲット(パ)小2中2 フレンチサラダ(角)	牛乳、鶏肉、チキンナゲッ ト	キャベツ、きゅうり、バインアップル缶、 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	マーブル食パンココア、米 ぬかサラダ油、なたね油、 上白糖、じゃがいも、バ ター、小麦粉	643 882	23.3 30.2
26	金	ごはん 牛乳	にらたまスープ 切り干し大根の煮つけ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、煮干 し、豚肉、削り節、豆腐、 油揚げ、 鶏卵	にんじん、たまねぎ、切干しいん、 乾しいたけ、にら、グリーンピース	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、三温糖	616 780	24.9 30.7
29	月	ごはん 牛乳 玉ねぎドレッシング	みそけんちん汁 ♥鶏肉のから揚げ(パ) ブロッコリー(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、 豆腐 、油揚げ、白み そ、赤みそ	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、根しょう が、だいごん、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、ごま油、さといも、 でん粉、なたね油	707 894	25.6 31.3
給食回数		20回		(学)・・・学校配達(角)・・・角食缶(パ)・・・パット(タ)・・・タッ パー(ビ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	
							645	24
							826	30
							640	24
							820	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します。

♥印の料理は、小学6年生と中学3年生に回答してもらった「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28年2月

季節の食べ物

大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品



豆乳



おから



きな粉



豆腐



ゆば



納豆



しょうゆ



みそ



大豆油

先月は、「全国学校給食週間」の取組が毛呂山町の各小中学校で行われました。

「給食朝会」には、センターから所長、栄養士等も参加させていただき、感謝のお手紙などをいただきました。ありがとうございました。

どうして節分に

豆まきをするのでしょうか？

豆まきは清めの行事です。昔は豆に霊力があると考えられていて、豆をまくと、鬼に見立てた災厄などを追いはらうとされていました。

みなさんも、節分には豆まきをして家族の健康などを願いましょ。



② がつ ③ か 日

～2020年東京オリンピック開催～
給食メニューで世界の料理を味わいましょう！

ガパオライスの具(2/17実施)

材料(切り方)	1人分量(g)
ごま油	0.5
にんにく	0.2
鶏粗挽き肉	35
清酒	2
玉ねぎ	20
本みりん	2
オイスターソース	2
しょうゆ	2.6
三温糖	1.3
チキンスープ	1.3
塩	少々
粗挽き黒こしょう	0.01
バジル	0.03
ナンプラー	0.5
ピーマン	20

ガパオライスは、粗挽きにした肉とカミメボウキをナンプラーとオイスターソースとともに炒め、ご飯に盛り付けたタイ料理です。日本では数年前からカフェやファーストフードのメニューとして知られるようになりました。

カミメボウキは、バジルの一種で、タイ料理のスパイスとして使われるシソ科の植物です。

給食では、生のカミメボウキの使用はむずかしいので、香辛料のバジルを使用しました。

＜つくりかた＞

挽き肉…酒を振りかけておく
にんにく…みじん切り
たまねぎ…粗みじん切り
ピーマン…さいの目

①ごま油でにんにくを炒め、香りが出たら肉、玉ねぎをよく炒め、調味料を加えて炒め合わせ、味をつける。

②最後に、青みのピーマンを入れ、炒めて出来上り。

【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)

採取期間	検査品	検査日	結果
12月14日(月)～12月24日(木)	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。	12月24日(木)	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137いずれも検出せず。(検出せざる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。)
12月24日(木)	れんこん	12月24日(木)	