



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	
12	火	ごはん 牛乳 中濃ソース	あさり汁 チキンカツ(バ) ポテトサラダ(角)	チキンカツ、牛乳、煮干し、削り節、あさり水煮、豆腐、わかめ	にんじん、とうもろこし、きゅうり、だいこん、えのきたけ、みつば	ごはん、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、上白糖	682 859	23.8 28.7
13	水	ごはん 牛乳 パンパンジードレッシング	肉じゃが 切り干し大根のサラダ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	切り干しだいこん、こまつな、にんじん、しらたき、たまねぎ、さやいんげん	ごはん、パンパンジードレッシング、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	652 831	26.2 32.4
14	木	バターロール 牛乳	ミートペンネ パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ゴダチーズ	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレー	バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、ペンネマカロニ	686 885	25.7 32
15	金	ごはん 牛乳	中華丼の具 揚げぎょうざ(小2中2 角)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、えび、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、ヤングコーン缶、たまねぎ、乾しいたけ、もやし、はくさい、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	669 818	26.2 31.7
18	月	ツイストパン 牛乳 中濃ソース	洋風おでん いかリングフライ(小2中2 角) ミニピーチゼリー(小1中2 ビ)	イカリングフライ、牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ、昆布	ミニずりおろしピーチゼリー、にんじん、たまねぎ、玉こんにゃく、はくさい	ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、バター	653 871	23.8 29.7
19	火	ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角) みかんヨーグルト(学)	みかんヨーグルト、牛乳、まぐろフレーク、豚肉、ゴダチーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、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、上白糖、ごま油、ごま、じゃがいも、バター、小麦粉	718 889	25.8 30.7
20	水	子どもパンスライス コーヒーマルク	野菜スープ チリコンカン(角) スライスチーズ(ビ)	コーヒーマルク、チーズ、豚肉、金時豆蒸し、脱脂粉乳	にんじん、にんにく、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレー、プロッコリー	オリーブ油、子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、パン粉	631 830	25.3 32
21	木	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き(バ) もやしのごま和え(角)	塩鮭、牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	もやし、きゅうり、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、根深ねぎ	ごはん、マヨネーズ、三温糖、ごま	598 753	26.1 32.5
22	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 五分漬け入り浅漬け(角) (中)アーモンド小魚(ビ)	(中)アーモンド小魚、牛乳、豚肉、豆腐	五分漬け、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、たまねぎ	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉	608 811	24.3 31.4
25	月	ごはん 牛乳	わかめのスープ ビビンバの具(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、豚肉、わかめ	にんじん、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、乾しいたけ、キャベツ、大豆もやし、こまつな、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、ラー油、ごま油	663 835	25.9 32.5
26	火	はちみつパン 牛乳	グリーンスープ あじフリッター(小2中2 バ) キャロットラペ(角)	あじフリッター、牛乳、鶏肉	にんじん、にんにく、たまねぎ、グリーンピースペースト、えだまめ	はちみつパン、米ぬかサラダ油、なたね油、オリーブ油、じゃがいも、上白糖、バター、小麦粉	659 809	23.4 27.6
27	水	麦ごはん 牛乳	すまし汁 竹輪のカレー揚げ(バ) ひじきと大豆の煮物(角)	牛乳、煮干し、焼き竹輪、鶏肉、削り節、ひじき、豆腐、だいず、油揚げ	にんじん、もやし、糸こんにゃく、ほうれんそう、さやいんげん	麦ごはん、米ぬかサラダ油、小麦粉、なたね油、三温糖	631 859	22.7 31.1
28	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 煮たまご(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、煮たまご、煮干し、削り節、豚肉、なると、油揚げ	ハインツアップル缶、みかん缶、黄桃缶、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな	ナタデココ、地粉うどん、三温糖	584 751	23 28.8
給食回数			13回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパ (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校		平均栄養量	649 831	24.8 30.9
						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。

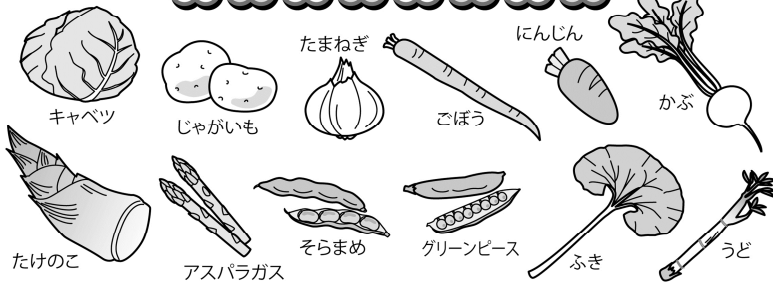
※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。



## 旬の味 春野菜を 食べよう

多くの野菜は1年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでください。

### 春に美味しい野菜



## 給食にも春野菜を 入れました

13日(水)  
「肉じゃが」に  
新じゃが

20日(水)  
「野菜スープ」  
にキャベツ

26日(火)  
「グリーンスープ」に  
グリーンピース  
「キャロットラペ」に  
新にんじん



# 4月

## 毛呂山町学校給食センターだより

平成28年4月



### ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、

不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

### 1年間よろしくお祈りします！



### 12日から給食が始まります。すききらいしないで何でも食べてみよう！

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



小学1年生は18日から給食スタートです。

### チリコンカン(4月20日実施)

～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！

材料(下処理)	1人分量	材料(下処理)	1人分量
サラダ油	0.4g	トマトケチャップ	17g
にんにく(みじん)	0.2g	トマトピューレー	13g
豚挽き肉	26g	ウスターソース	2g
赤ワイン(肉に振る)	0.7g	脱脂粉乳(水で溶く)	4g
玉ねぎ(みじん)	26g	三温糖	0.13g
ホワイトペッパー	0.03g	チリパウダー	0.07g
ポーク&チキンスープ	4g	パン粉	0.8g
蒸し金時豆又は水煮	26g		

チリコンカンは、19世紀半ばにメキシコから独立し、アメリカ合衆国に併合されたテキサス州で生まれたメキシコ風アメリカ料理で、今ではアメリカの国民食として親しまれている料理です。

＜つくりかた＞

- ① 油でにんにくを炒め、肉、玉ねぎをこしょうを振り入れて炒める。
- ② スープを加え、豆とすべての調味料を加えて煮込む。
- ③ 最後にパン粉を加えてとろみをつけ、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 8日(月)～ 2月19日(金)	各期間毎日給食を採取し、期間ごとに混合したもの	2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。
2月22日(月)～ 3月 4日(金)		3月 4日(金)	