



日曜日	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	フォカッチャ 牛乳	クラムチャウダー ♥ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) パリパリキャベツ(角) さつまいもと栗のタルト(学)	ハンバーグ、牛乳、ベーコン、 あさり水煮	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とう もろこし	さつまいもと栗のタルト、 フォカッチャ、米ぬかサラダ 油、三温糖、じゃがいも、バ ター、小麦粉	702 888	24.0 29.6	
2	水	麦ごはん 牛乳	沢煮碗 さんまのおかか煮(バ) もやしのごま和え(角)	さんまのおかか煮、牛乳、煮 干し、削り節、豚肉、油揚げ	もやし、きゅうり、ごぼう、 にん じん 、たまねぎ、 だいこん 、えのき たけ	麦ごはん、三温糖、ごま	659 805	25.7 29.6	
3	木	酢めし 牛乳	うずら卵のすまし汁 ささかまぼこ(バ) ちらし寿司の具(角) ミニ桃のひなゼリー(小1中2ビ)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、 鶏肉、削り節、うずら卵、油揚 げ	ミニ桃のひなゼリー、にんじん、も やし、乾しいたけ、かんぴょう、ごぼ う、ほうれんそう、グリーンピース	酢めし、米ぬかサラダ油、 三温糖	628 801	24.8 29.6	
4	金	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 大根のナムル(角) 角チーズ(ビ)	チーズ、牛乳、豚肉、豆腐	だいこん 、にんにく、ほうれんそ う、根しょうが、 根深ねぎ 、にん じん、たまねぎ	ごはん、ごま油、ごま、三温 糖、でん粉	653 825	26.9 32.8	
7	月	赤飯 牛乳 ごま塩(ビ)	白菜のみそ汁 ♥鶏肉の照り焼き(バ) きゅうりの昆布漬(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 昆布、油揚げ、白みそ、赤み そ	きゅうり、 にんじん 、たまねぎ、に んにく、 はくさい	アルファー化赤飯、赤飯の ごま塩、じゃがいも、三温 糖、でん粉	620 770	25.0 29.8	
8	火	はちみつパン 牛乳	ミートボールシチュー 白身魚の香草フライ(バ) ♥フルーツポンチ(角)	ホキバジルチーズフライ、牛 乳、ミートボール	にんにく、バインアップル缶、セロ リ、黄桃缶、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン、プロッコリー	こんにやくダイスレモン、は ちみつパン、米ぬかサラダ 油、なたね油、じゃがいも、 生クリーム	630 870	22.9 29.6	
9	水	♥中華めん 牛乳	♥しょうゆラーメンの汁 ♥ミニきな粉揚げパン(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、きなこ、豚肉、なたね	きゅうり、根しょうが、もやし、にん じん、キャベツ、とうもろこし、 根深 ねぎ 、ほうれんそう	コッペパン、中華めん、米 ぬかサラダ油、なたね油、 上白糖、ごま油	671 811	25.2 30.6	
10	木	わかめごはん 牛乳	春雨スープ おろし焼き肉(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、鶏肉、豚肉	フルーツミックスゼリー、にんにく、 にんじん 、乾しいたけ、もやし、 たまねぎ、ピーマン、 だいこん 、 根深ねぎ 、こまつな、根しょうが	わかめごはん、米ぬかサ ラダ油、三温糖、はるさめ、ご ま油	633 787	24.3 30.0	
11	金	麦ごはん ♥コーヒーマルク (学)	♥カレー キャベツのサラダ(角) 小魚(ビ)	コーヒーマルク、小魚、ポーク ハム、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、たま ねぎ、にんじん、ソテーオニオン、ト マト缶	麦ごはん、米ぬかサ ラダ油、上白糖、じゃがいも、バ ター、小麦粉	703 894	23.2 29.1	
14	月	♥ツイストパン 牛乳 中濃ソース	ラビオリスープ コーンコロッケ(バ) 大根サラダ(角) ♥ケーキ(中学校 学)	牛乳、豚肉	だいこん 、きゅうり、 にん じん 、たまねぎ、もやし、キャベツ	ケーキ、ツイストパン、米ぬ かサラダ油、コーンコロッ ケ、なたね油、上白糖、 ポークラビオリ	603 841	19.3 24.5	
15	火	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 さばの塩焼き(バ) プロッコリーのおかか和え(角)	塩さば、牛乳、煮干し、削り 節、油揚げ、豆腐、白みそ、 赤みそ、わかめ	プロッコリー、 だいこん 、たまね ぎ	ごはん	630	29.4 中学なし	
16	水	ごはん 牛乳	生揚げの中華煮 いかナゲット(小中2角) 韓国のり(ビ)	韓国のり、牛乳、いかナゲッ ト、豚肉、生揚げ	にんにく、根しょうが、にんじん、こ んにやく、 根深ねぎ 、グリーンピ ース	ごはん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、じゃがいも、三 温糖、でん粉、ごま油	692 843	26.8 31.3	
17	木	おにぎり わかめ・小・中 茶めし:小3~6・中 牛乳	だまこ汁 かれいの竜田揚げ(バ) 浅漬(角)	かれいの竜田揚げ、牛乳、煮 干し、削り節、鶏肉	きゅうり、キャベツ、ごぼう、 にん じん 、 だいこん 、えのきたけ、 根深ねぎ 、ほうれんそう	わかめおにぎり、茶飯おに ぎり、なたね油、だまこ餅	696 776	26.3 31.3	
18	金	チーズパン 牛乳	キャベツのクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ(角) ♥ケーキ(小学校 学) ミニアセロラゼリー(中2ビ)	オムレツ、牛乳、鶏肉、脱脂 粉乳	ミニアセロラゼリー、たまねぎ、にん じん、キャベツ	ケーキ、チーズパン、米ぬ かサ ラダ油、三温糖、じゃ がいも、バター、小麦粉	683 873	24.3 32.7	
給食回数		14回		(学)・・・学校配達 (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	657 830	24.9 30.0
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0

※ 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。

♥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。



おいしく食べることは健康の基本

～舌の健康に気をつけましょう～

私たちの舌(味覚)は、「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い味や濃い味でないと満足できなくなったりして、引いては健康を害することにもつながりかねません。舌の健康を守るために右のことに気をつけましょう。



味覚の異常に関係が深いと考えられている栄養素が亜鉛です。日本では多くの人が不足ぎみといわれています。また加工食品や清涼飲料水などに使われる食品添加物の中には亜鉛のはたらきを妨げるものがあります。取り過ぎに注意しましょう。また食べ物から得た亜鉛が体内で効果的に働くためには、ビタミンや他の無機質(ミネラル)、たんぱく質などの栄養素を毎日バランスよくとることも大切です。



- ★料理はうす味を心がけ、偏食をしない。
- ★よくかんで味わって食べる。
- ★外食や加工食品に頼りすぎない。
- ★辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける。
- ★亜鉛を含む食品(するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、わかめ、チーズ、ごまなど)を意識して食べる。
- ★食べた後は、しっかり歯みがきする。



3月 毛呂山町学校給食センターだより



毛呂山町学校給食センター

27年度下半期(11~3月)に使用した主な国産原料食材の産地は、以下のとおりでした。



●主食・牛乳

米	埼玉(統一米、コシヒカリ40%彩のかがやき60%)	パン・めん(小麦粉)	埼玉(さとのそら)・アメリカ・カナダ	牛乳	埼玉(熊谷クーラーステーション)
----------	---------------------------	-------------------	--------------------	-----------	------------------

- ★学校給食用精米・パン・めん用小麦粉の放射性物質検査は(公財)埼玉県学校給食会で行われ、同会のホームページで公表しています。
- ★埼玉県産原乳の放射性物質検査は、月に1回程度埼玉県が実施し、ホームページで公表しています。



●食肉・卵・豆腐類・国産青果類・国産材料の加工品・冷凍食品等(餃子等多種の材料を使用しているものは、産地も多岐にわたるため、省略します。)

鶏肉	岩手 青森 宮城 群馬 千葉 茨城 鹿児島 宮崎 熊本 大分 長崎 他	でん粉(じゃがいも)	北海道	長ねぎ	岩手 青森 秋田 山形 茨城 千葉 埼玉 毛呂山町
サラダチキン(鶏肉)	宮崎 鹿児島 岩手 他	小麦粉	埼玉	パセリ	千葉
豚肉	埼玉 青森 岩手 群馬 毛呂山町 他	はるさめ	北海道 九州 他	はくさい	長野 茨城 毛呂山町
ポークハム	茨城 群馬 他	冷凍すいとん(小麦粉)	埼玉	れんこん	茨城
ベーコン	千葉 他	だまこ餅(うるち米)	岩手 秋田	にら	茨城 栃木
ウインナー	埼玉 茨城 群馬 他	冷凍ほうとう麺(小麦粉)	栃木 等	青ピーマン	茨城 鹿児島
メンチカツ(豚肉)	群馬	あんまん(小豆・小麦粉)	北海道 アメリカ	糸みつば	埼玉
ハンバーグ(豚肉・鶏肉・玉ねぎ)	九州 沖縄 中国地方 四国 岩手 青森 兵庫 大阪 和歌山 京都 愛知 北海道 群馬 他	米ぬかサラダ油	日本	大豆もやし	群馬
ミートボール(鶏肉)	北海道 青森 岩手 秋田 宮城 山形 愛媛 岡山 島根 広島 山口 福岡 佐賀 長崎 熊本 大分 宮崎 鹿児島 他	さつま揚げ(魚肉・でん粉)	アメリカ タイ インド 北海道 他	セロリ	埼玉
チキンナゲット(鶏肉)	青森 岩手 北海道	青のり(あおさ)	愛知	ソテーオニオン(たまねぎ)	北海道 他
肉しゅうまい(豚肉)	群馬	干しひじき	九州	冷凍ほうれんそう	熊本
鶏卵	毛呂山町 埼玉	焼きのり	愛知	トマトホール缶	愛知 岐阜 山形 北海道
厚焼き卵(鶏卵)	群馬 栃木 茨城 新潟	煮干し だし用	長崎 他	冷凍むぎ枝豆	北海道
プレーンオムレツ	新潟 福島 他	削り節 だし用	静岡 熊本 長崎 宮崎	たけのこ水煮	鹿児島 熊本 福岡 大分 佐賀
うずら卵水煮	埼玉	ア-モント'小魚(いわし)	広島 香川 愛媛の瀬戸内海海域	冷凍さやいんげん	北海道
ヨーグルト(調理用)	埼玉 栃木 他	いわしフライ(いわし)	千葉 他	トマトビュッレー	愛知 岐阜 静岡 他
ヨーグルト(加糖)	埼玉 他	とろろ昆布	北海道	刻みしゃくし菜漬(雪白体菜)	埼玉
バター	北海道 主体 東北以北 徳島	焼き竹輪(魚肉・でん粉)	タイ 北海道 アメリカ	茎わかめ入り五分漬(だいこん)	宮崎
生クリーム	北海道	たこメンチカツ(たら たこ)	北海道 ベトナム	切干しだいこん	宮崎
脱脂粉乳	北海道	イカリングフライ(いか)	宮城	キムチ(はくさい)	三重 長野
コーヒーミルク(生乳)	埼玉 群馬 栃木 新潟 岩手 宮城 福島 秋田	茎わかめ	三陸	きゅうり漬(きゅうり)	毛呂山町
サワークリーム	北海道 関東 東北	冷凍もずく	沖縄	スイートコーンペースト	北海道
豆腐(大豆)	毛呂山町 北海道	フィッシュナゲット(あじ)	佐賀	かんぴょう	栃木
油揚げ(大豆)	栃木	なると(すり身・でん粉)	北海道 アメリカ 他	野菜かき揚げ(玉ねぎ にんじん 春菊)	北海道 茨城
おから	北海道 栃木 佐賀 埼玉	細切昆布	北海道	カットかぼちゃ	北海道
赤・白みそ(大豆・米)	埼玉 毛呂山町	えびボール(たら・いとより・えび)	アメリカ 北海道 タイ インド ベトナム 他	マッシュルーム水煮	山形 他
ゆで大豆	北海道 毛呂山町	角切り昆布	北海道	乾しいたけ	静岡 愛媛
あずき	北海道	かまぼこ(スケソウダラ)	北海道 タイ アメリカ 他	ぶなしめじ	福岡 群馬 他
凍り豆腐(大豆)	滋賀	いわしの佃煮	千葉	えのきたけ	埼玉
生揚げ(大豆)	北海道 栃木 埼玉 佐賀	いわしつみれ(いわし)	千葉	みかん缶詰	愛知 静岡 和歌山 神奈川 他
彩の国納豆(大豆)	埼玉	さばのみそ煮(さば)	千葉	ミニぶどうゼリー(ぶどう)	長野
呉汁用大豆	毛呂山町	塩鮭切り身(鮭)	北海道	ミニすりおろしピーチゼリー(もも)	和歌山
白花豆コロッケ(白花豆)	北海道	塩鮭切り身(鮭)	北海道	ミニすりおろしりんごゼリー(りんご)	青森 他
きな粉	埼玉	さんまおかか煮(さんま)	千葉 北海道	フルーツミックスゼリー(りんご)	青森 他
がんもどき(大豆)	主に富山	小魚(かたくちいわし)	長崎 瀬戸内海(主に愛媛 広島)	アップルソース	青森
じゃがいも	北海道	冷凍とうもろこし	北海道	ミニ桃のひなゼリー(白桃果汁)	日本
さといも	千葉 埼玉	トマトケチャップ	愛知 岐阜 静岡 他	ゆず	毛呂山町
さつまいも	千葉	たまねぎ	北海道	冷凍ゆず果皮	毛呂山町 越生町
冷凍ダイスポテト(じゃがいも)	北海道	きゅうり	埼玉 高知	りんご缶	青森
こんにやく(こんにやく芋)	群馬	キャベツ	千葉 埼玉 愛知	黄桃ダイス缶	山形 他
しらたき(こんにやく芋)	群馬	にんじん	北海道 埼玉 千葉 毛呂山町	みかん	和歌山 愛媛
コーンコロッケ(じゃがいも とうもろこし)	北海道 ニュージランド	だいこん	埼玉 神奈川 毛呂山町	りんご	青森
		緑豆もやし	群馬	ぼんかん	愛媛
		にんにく	青森	ゆずジャム(ゆず)	毛呂山町
		根しょうが	高知	冷凍レモン果汁	広島 愛媛
		ごぼう	青森 茨城		
		こまつな	毛呂山町 埼玉		

【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
1月8日(金)~1月22日(金)	1月22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」とは検査機器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。
1月25日(月)~2月5日(金)	2月5日(金)		