

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
27月	ライスボール (米粉入りパン) 牛乳(中250ml)	ウインナーとオニオンのスープ 焼きそば(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、レバー 入りウインナーソーセージ あおのり	フルーツミックスゼリー、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ソテーオニオン	ライスボール、米ぬかサラ ダ油、蒸し中華めん	584 807	22 30.1
28火	ごはん 牛乳	夏野菜カレー チキンサラダ(角) アイスヨーグルト(学)	アイスヨーグルト、牛乳、 サラダチキン、豚肉、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、かぼちゃ、ソテーオニオ ン、トマト缶、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、ごま油、ごま、ココ ア、バター、小麦粉	719 885	24.4 29.3
29水	ツイストパン 牛乳	ミネストローネ コーンコロッケ(パ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、ウインナーソーセー ジ、白みそ、だいず、チー ズ	ごぼう、にんじん、にんにく、きゅうり、 たまねぎ、ズッキーニ、トマトビュ レー、トマト缶、キャベツ	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、じゃがいも、 ごま、マカロニ	645 879	21 26.7
30木	子どもパンスライス 牛乳	とうがんと枝豆のクリームスープ 照り焼きハンバーグ(パ) パリパリ塩野菜(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉、 生クリーム	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、とうがん、えだまめ	子どもパン、米ぬかサラダ 油、三温糖、でん粉、パ ター、小麦粉	632 814	28.2 35.8
31金	ごはん 牛乳 パックしょうゆ(ビ)	かきたま汁 ゴーヤ入りスタミナそぼろ(角) 冷ややっこ(学)	牛乳、豆腐、煮干し、削り 節、豚肉、かまぼこ、だい ず、鶏卵、赤みそ	根しょうが、にんにく、にんじん、たまね ぎ、にがうり、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、三温糖	666 812	27.9 33.3
給食回数		5回	(学)・・・学校配送 (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	649 839	24.7 31
					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。

8・9月 毛呂山町学校給食センターだより

平成30年9月

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。食事と睡眠をしっかりとって早く生活リズムをとりもどしましょう。給食でも、夏の疲れを癒す献立として、まだまだおいしい夏野菜や豚肉などを使ったメニューをたくさんとり入れました。


早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き
ましょう。朝の光を浴び
ることで、セロトニンという
脳内物質が分泌されて、脳
と体を目覚めさせ、心の
バランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である
朝ごはんが重要です。主食・主
菜・副菜がそろった朝ごはんを
毎日食べることで、勉強や運動
への集中力が高まり、しっかり
力を発揮することができますよ。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必
要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原
因の一つと考えられています。意識して食事に取り
入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分で
ある「クエン酸」にも疲労回復効果があります。


ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



豆類



玄米など
未精製の
穀類

にんにく、にら、
ねぎに含まれる
「アリシン」と
一緒にとると、
効果がアップ!

【平成29年度 学校給食費決算報告書】

保護者の皆様よりお預かりした学校給食費(学校給食の食材にかかる費用)の29年度決算をご報告いたします。

収入の部		支出の部	
学校給食費	123,798,230 円	給食物資費	123,896,604 円
雑収入	39,661 円	支出合計	123,896,604 円
繰越金	1,838,906 円		
収入合計	125,676,797 円		

学校給食センター運営にかかる費用(施設管理費、人件費、光熱水費、備品・消耗品費など)は、学校給食費とは別に、すべて毛呂山町が負担しています。

【学校給食の放射性物質の検査結果】

採取期間	検査日	結果
6月18日(月)～22日(金)	6月22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。

平成30年度 9月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター

【8月の献立は裏面をご覧ください】

日	曜日	献立名	食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
			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	
3	月	麦ごはん 牛乳	かみなり汁 ねぎ塩焼き肉(バ) パリパリ野菜(角)	牛乳、豆腐、豚肉、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんにく、根しょうが、こんにやく、にんじん、だいこん、根深ねぎ、乾しいたけ、こまつな、レモン果汁	麦ごはん、米ぬかサラダ油	632	25.1
4	火	ごはん 牛乳	夏野菜入りマーボー豆腐 ひじきぎょうざ(小1中2バ) パンパンジー(角)	ひじき入りぎょうざ、牛乳、サラダチキン、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま油、三温糖、ねりごま、ごま、でん粉	680	24.3
5	水	わかめごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ レバーのハーベキューソースあえ(バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、えびボール	にんじん、大豆もやし、こまつな、乾しいたけ、キャベツ、根しょうが	わかめごはん、なたね油、ごま、三温糖、ごま油、ラー油、はるさめ	618	22.7
6	木	コッペパンスライス 牛乳(中250ml)	ふわふわたまごのスープ 焼きウインナーチリソースかけ(バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	ウインナーソーセージ、ベーコン、牛乳、豚肉、チーズ、鶏卵	えだまめ、たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、パン粉	652	26.4
7	金	ごはん 牛乳	八宝菜 スパイシーチキン(角) パインアップル(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、いか、えび、うずら卵	パインアップル、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、オイスターソース、でん粉、ごま油	710	29
10	月	発芽玄米入りご飯 牛乳	わかめスープ いかフリッター(小1中2バ) 豚肉のキムチ炒め(角)	いかフリッター、牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ	根しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、大豆もやし、はくさいキムチ、もやし、根深ねぎ、にら	ごま油、発芽玄米入りごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま	659	26.2
11	火	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き(バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	鮭、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、切干しだいこん、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、三温糖	673	29
12	水	ごはん 牛乳	親子煮 白ごまつくねのケチャップソースあえ(小1中2バ) キャベツの浅漬(角)	牛乳、白ごまつくね、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも	656	26.1
13	木	ごはん 牛乳 中濃ソース	ごまみそ汁 メンチカツ(バ) パリパリキャベツ(角)	メンチカツ、牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、ごま	677	23.1
14	金	バターロール 牛乳	ポークビーンズ パリジャンサラダ(角) ミニりんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、チーズ、だいず	キャベツ、ミニりんごゼリー、きゅうり、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、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、じゃがいも	616	22.2
18	火	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 照り焼ききのこハンバーグ(バ) 小松菜のおかマヨネーズあえ(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、かつお節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	ごはん、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、でん粉	676	25.7
19	水	子どもパンスライス 牛乳	米粉のコーンスープ ホキ香草フライ(バ) コールスロー(角) スライスチーズ(中ピ)	チーズ、ホキ香草フライ、牛乳、ベーコン、生クリーム	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、バター、米粉	627	22.7
20	木	ごはん 牛乳	五目煮 さんまの大根おろしかけ(バ) もやしのごま和え(角)	さんま、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、だいず、凍り豆腐	もやし、こまつな、だいこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	722	29.7
21	金	ごはん 牛乳(中250ml)	カレー ツナサラダ(角) お月見ゼリー(学)	牛乳、まぐろフレーク、豚肉、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、じゃがいも、ゆづジャム、ココア、バター、小麦粉、お月見ゼリー	683	23.3
25	火	ライスボール (米粉入りパン) 牛乳	さつまいものシチュー オムレツのミートソースかけ(バ) キャベツのサラダ(角) キャンディーチーズ(小1中2ピ)	オムレツ、チーズ、牛乳、鶏肉、豚肉	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん	ライスボール、上白糖、三温糖、さつまいも、バター、米ぬかサラダ油、小麦粉	691	22
26	水	麦ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 あじのねぎ香味焼き(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、あじ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しらたき、えだまめ	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、でん粉	653	26.1
27	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 小えびのから揚げ(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、ヨーグルト、赤みそ	パインアップル缶、みかんゼリー、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、もやし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、ナタデココ、上白糖、ごま油、ごま	626	26
28	金	ごはん 牛乳	カラフル野菜のスープ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	682	25.5
給食回数			18回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパー(ピ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校	平均栄養量	663	25.3	
					基準栄養量	851	31.6	
						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。

※ 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。

秋刀魚
(さんま)



体によいとされる
脂肪酸がたっぷり

EPA イコサペンタエン酸

血液をさらさらにしたり、中性脂肪を減らすなど生活習慣病予防に効果があるといわれています。アレルギー改善にも良い働きがあるともいわれています。

DHA ドコサヘキサエン酸

EPAと同様、中性脂肪を減らし、血液をさらさらにする働きがあります。DHAは学習能力や記憶力に良い働きをするといわれています。