



もう丸くん

| 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 | 金 | ごはん 牛乳 | 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 おかかマヨネーズ和え(角) 小魚(ピ) | 牛乳、小魚、鶏肉、かつお節、煮干し、削り節、生揚げ | ブロッコリー、根しょうが、キャベツ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく | ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖、でん粉 | 644 801 | 24.3 28.9 | |
| 5 | 火 | ミニきな粉 揚げパン(バ) 牛乳 | 県産にんじんニョッキ入りクリームスープ ウインナーのケチャップ炒め(角) ブルーヨーグルト(学) | ブルーヨーグルト、牛乳、鶏肉、きなこ、ウインナーソーセージ | 根しょうが、根深ねぎ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、パセリ | コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、にんじんニョッキ、バター、小麦粉 | 697 801 | 24.4 28.1 | |
| 6 | 水 | ごはん 牛乳 | けんちん汁 鮭のみそチーズ焼き(バ) 青菜と油揚げのお浸し(角) | 塩鮭、牛乳、鶏肉、白みそ、油揚げ、かつお節、チーズ、煮干し、削り節、豆腐 | こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、根深ねぎ | ごはん、ごま油、三温糖、さといも、米ぬかサラダ油 | 628 788 | 29.7 36.5 | |
| 7 | 木 | 地粉うどん 牛乳 | 秩父おっ切り込み風汁 竹輪の天ぷら(バ) (青のり…小中1、カレー…中のみ1) 鶏肉とやさいのごま酢和え(角) | 牛乳、焼き竹輪、毛呂山豚肉、あおのり、サラダチキン、煮干し、削り節 | きゅうり、もやし、しめじ、にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ | 地粉うどん、米ぬかサラダ油、小麦粉、なたね油、ごま、三温糖 | 615 852 | 25.7 33.9 | |
| 8 | 金 | 麦ごはん 牛乳 | 切干し大根のみそ汁 わかさぎフリッター(小中2バ) かみかみご飯の具(角) | わかさぎフリッター、牛乳、煮干し、削り節、毛呂山豚肉、白みそ、昆布、赤みそ、油揚げ、だいず | 切干しだいこん、ごぼう、たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし、糸こんにゃく、こまつな | 麦ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖 | 631 783 | 22.6 27.1 | |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳 | やぶさめ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) ブロッコリーの甘酢和え(角) | 牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉、豆腐、煮干し、削り節、毛呂山産みそ | きゅうり、キャベツ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、だいこん、こまつな、根深ねぎ | ごはん、米ぬかサラダ油、だまこ餅、ゆずジャム(毛呂山産)、上白糖 | 680 841 | 26.2 30.9 | |
| 12 | 火 | ごはん 牛乳 | もう丸くんカレー ツナサラダ(角) 角チーズ(ピ) | 牛乳、毛呂山豚肉、まぐろフレーク、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、ゆずジャム(毛呂山産)、ココア、バター、小麦粉 | 690 860 | 25.6 30.6 | |
| 13 | 水 | コッペパンスライス 牛乳 | アルファベツトスープ 焼きウインナーミートソースかけ(バ) ヨーグルト和え(角) | ウインナーソーセージ、牛乳、毛呂山豚肉、豚肉、ヨーグルト | パインアップル缶、ダイゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ | コッペパン、米ぬかサラダ油、ナタデココ、じゃがいも、上白糖、アルファベツトマカロニ、三温糖 | 651 863 | 24.5 31.6 | |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 | 中華風かきたま汁 春巻き(バ) 中華サラダ(角) | 牛乳、春巻き、鶏肉、鶏卵 | きゅうり、大豆もやし、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、こまつな、根しょうが | ごはん、なたね油、上白糖、でん粉、ごま油 | 669 863 | 20.7 24.5 | |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳 | 白菜とさつまいものスープ ねぎ塩焼き肉(角) 桂木ゆずゼリー(学) | 牛乳、鶏肉、豚肉 | にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、とうもろこし、はくさい、レモン果汁 | ごはん、ゆずゼリー(埼玉県産)、米ぬかサラダ油、さつまいも、ごま油 | 655 816 | 23.8 29.3 | |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳 | なめこ汁 深谷ねぎメンチカツ(バ) 炒り卵豆腐(角) | メンチカツ、牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、鶏卵、豆腐、赤みそ | なめこ、乾しいたけ、だいこん、こまつな、にんじん、えだまめ、根深ねぎ | ごはん、ごま油、なたね油、じゃがいも、三温糖 | 636 817 | 22.5 27.4 | |
| 20 | 水 | はちみつパン 牛乳 | 秋野菜とミートボールのスープ オムレツのデミグラスソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角) | オムレツ、牛乳、肉団子、チーズ | にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、しめじ、はくさい、かぶ、ブロッコリー | はちみつパン、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖 | 630 864 | 23.3 30.2 | |
| 21 | 木 | 中華めん 牛乳 | みそラーメンの汁 小えびのから揚げ(バ) 杏仁豆腐(角) | 牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、毛呂山産みそ | パインアップル缶、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら | 杏仁ゼリー、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま油、ごま | 627 799 | 25.4 31.9 | |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳 | 毛呂山産ゆず入りすいとん 赤魚の西京焼き(バ) ブロッコリーのごま和え(角) | 牛乳、赤魚西京漬、毛呂山豚肉、煮干し、削り節 | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、だいこん、乾しいたけ、ゆず、はくさい、根深ねぎ | ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、すいとん、小麦粉 | 618 780 | 25.8 30.9 | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 | 鶏肉とさつま芋のうま煮 ぶりのゆずみそかけ(バ) 白菜の浅漬(角) | ぶり、牛乳、鶏肉、赤みそ、煮干し、削り節 | きゅうり、はくさい、根しょうが、にんじん、たまねぎ、ゆず、乾しいたけ、糸こんにゃく | ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、三温糖 | 673 840 | 24.5 30.0 | |
| 26 | 火 | バターロール 牛乳 | ポトフ フィッシュナゲット(バ 小中2) りんご(角) | フィッシュナゲット、牛乳、毛呂山豚肉、ウインナーソーセージ | りんご、にんじん、たまねぎ、はくさい | バターロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター | 665 865 | 24.1 29.4 | |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 | 凍り豆腐のみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) 五目きんぴら(角) | ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、白みそ、赤みそ、凍り豆腐 | にんじん、だいこん、ごぼう、もやし、たけのこ、糸こんにゃく、根深ねぎ、こまつな | ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉 | 657 827 | 26.3 32.2 | |
| 28 | 木 | フラワーロール 牛乳 | せん切り野菜スープ スパイシーチキン(バ) スイートポテトサラダ(角) | 牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉 | きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、キャベツ、パセリ | さつまいも、オリーブ油、フラワーロール、マヨネーズ、でん粉、なたね油 | 657 892 | 22.7 29.0 | |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳 | のつべい汁 豚玉毛井の具(角) ミニゼリー(洋梨・アセロラ各1ピ) | 牛乳、焼き竹輪、毛呂山豚肉、煮干し、削り節、生揚げ、鶏卵 | ミニすりおろし洋梨ゼリー、にんじん、ミニアセロラゼリー、だいこん、こんにゃく、乾しいたけ、たまねぎ、ゆず、みつば、根深ねぎ | ごはん、米ぬかサラダ油、さといも、三温糖、でん粉、ごま油 | 663 822 | 25.6 31.1 | |
| 給食回数 | | 19回 | | (学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校 | | | 平均栄養量 | 652 830 | 24.6 30.2 |
| ※ 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 | 650 830 | 21.1 27.0 |
| ※ 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。 | | | | | | | | | |

【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。
検査品：期間中、毎日給食を1人分採取し混合したもの。

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 | 結果 |
|------------------|----------|--|
| 9月9日(月)~9月13日(金) | 9月13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。 |



11月24日は和食の日
和食に欠かせないのが
「みそ汁」!

「みそ汁」で健康な体をつくろう!



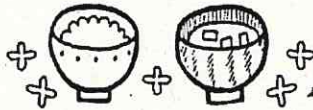
「みそ」は、日本人が昔から大切に食べてきた食品です。“畑の肉”とも呼ばれる栄養満点の大豆を主原料として作られることが多く、微生物の働きを利用して発酵させて作る「みそ」は、医者いらずと言われるほど栄養価の高い食品です。

「みそ」を使った料理といえば、みそ汁です。みそ汁は、日本の食卓には欠かすことのできない料理として古くから親しまれてきましたが、最近では登場頻度が減少しています。みそ汁の良さを知って日々の食事の中にとり入れ、健康な体をつくりましょう!

みそとご飯で

バランスのとれたたんぱく質源に!

たんぱく質は体を作るのに欠かせない栄養素です。ご飯とみそに含まれるたんぱく質の成分には違いがあり、ご飯にはない成分をみそが、みそにはない成分をご飯が持ち合わせているため、一緒に食べることで優れたたんぱく質源になります。ご飯とみそ汁は、栄養面からみてもとても理想的な組み合わせでなのです。



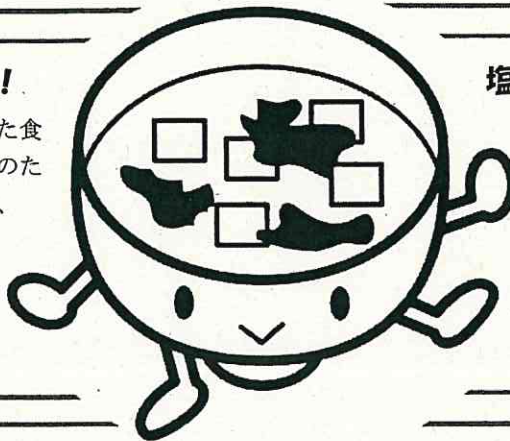
消化しやすいたんぱく質!

大豆のたんぱく質は魚や肉に負けにくいくらい栄養がありますが、消化吸収されにくいことだけが欠点です。大豆を発酵させて作るみその中のたんぱく質は、体の中で途中で消化されたのと同じ状態になっています。そのため、食べた後の消化吸収がしやすいのです。



食欲がわいて元気に!

みその中の消化酵素は、一緒にとった食べ物の消化も、よくしてくれます。そのため、みそ汁を飲むと食欲がわいてきて、しっかり食事を食べることができ、元気いっぱいになります。



塩分はそれほど高くない!

みそ汁1杯の塩分は、豆腐とわかめのみそ汁で1.2gほど。カップラーメンなどでは1杯で4g以上含まれるものもあります。1日1杯のみそ汁は、全く問題のない塩分量です。



具たくさんのみそ汁で健康づくり!

野菜は大人で1日350gの摂取が目標です。汁の具にすることで「かさ」が減って食べやすくなり、たくさんの量をとることができます。また、野菜に多い食物せんいやカリウムには、余分な塩分を体外に出す働きがあります。身近にある季節の食材を入れて、おいしいみそ汁を作りましょう!



みそにはビタミンB1・B2・B12がたっぷり!

みそに含まれているビタミンB1・B2・B12には、体の疲れやストレスを取り除いてくれる働きがあります。みそ汁を飲むことで、体と心が癒されてホッとした気分になり、リラックスすることができます。



「和食」の心を知ろう!

～ 11月24日は「和食の日」～

和食の心①

素材そのものの味を生かす

南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



和食の心②

健康的な食事

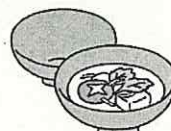
ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



和食の心③

自然の美を表現

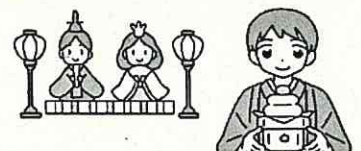
食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。



和食の心④

年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域の絆を強めています。



海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも、和食の大きな特徴です。