

令和元年度 2月分 学校給食予定献立表 毛呂山町学校給食センター



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	
3	月	ごはん 牛乳	けんちん汁 いわしのみぞれ煮(バ) もやしとこまつなのごま和え(角) 福豆(ビ)	いわしのみぞれ煮、牛乳、 福豆(大豆)、鶏肉、煮干 し、削り節、豆腐	もやし、こまつな、ごぼう、にんじ ん、だいこん、乾しいたけ、こん にやく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖、こま、さといも、ご ま油	649 815	26.2 32.1	
4	火	♥ニコア揚げパン(ハ) 牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 キャベツとハムのサラダ(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、牛 乳、鶏肉、ポークハム、 チーズ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ 油、なたね油、上白糖、コ コア、じゃがいも、マカロ ニ、小麦粉、バター	692 805	25.2 29.9	
5	水	ごはん 牛乳	肉じゃが 白ごまつねのケチャップソース和え (小1~2① 小3~中② バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、白ごまつね、豚 肉、昆布、煮干し、削り節	きゅうり、キャベツ、にんじん、しら たき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	676 832	24.5 28.4	
6	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 たらと野菜の天ぷら(バ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、煮干し、鯖と野菜の ふくら寄せ、削り節、豚 肉、油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、しめじ、に んじん、たまねぎ、根深ねぎ	地粉うどん、小麦粉、こま、 米ぬかサラダ油、なたね 油、三温糖	637 806	24 28.8	
7	金	子どもパンスライス ♥飲むヨーグルト (学) (ストロベリー)	ふわふわたまごのスープ ♥ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) コールスロー(角) スライスチーズ(中のみビ)	チーズ、ハンバーグ、飲む ヨーグルト(ストロベリー)、 ベーコン、鶏卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にん じん、パセリ	子どもパン、米ぬかサラダ 油、上白糖、三温糖、パン 粉	603 837	26 36.1	
10	月	茶飯 牛乳	おでん 揚げ高野豆腐のねぎソース和え(バ) ぼんかん(角)	牛乳、煮干し、凍り豆腐、 削り節、昆布、えびボー ル、焼き竹輪、野菜入り鶏 肉だんご	ぼんかん、だいこん、根深ねぎ、に んじん、根しょうが、こんにやく	茶めし、でん粉、なたね 油、三温糖、じゃがいも	659 826	22.2 26.4	
12	水	ごはん 牛乳	♥クリームシチュー ほたてフライ(小1~2① 小3~中② バ) エビピラフの具(角)	牛乳、酒蒸ほたてフライ、 鶏肉、ベーコン、むきえび	にんにく、ピーマン、たまねぎ、にん じん	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、じゃがいも、パ ター、小麦粉	708 861	23.2 27.8	
13	木	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 わかさぎフリッター(小2中3 バ) 中華サラダ(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 豚肉、豆腐	こまつな、にんにく、もやし、根しよ うが、根深ねぎ、にんじん、たけの こ	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、こま油、三温糖、 でん粉	673 859	27.7 34.6	
14	金	山型食パン 牛乳 チョコクリーム(ビ)	野菜のスープ煮 ♥オムレツのミートソースかけ(バ) ♥ヨーグルト和え(角)	オムレツ、牛乳、ウイン ナーソーセージ、ヨーグル ト、豚肉	パイナップル缶、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、トマト缶、キャ ベツ	チョコクリーム大豆、山型 食パン、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも、三温 糖	656 867	21.5 27.5	
17	月	わかめごはん 牛乳	豚汁 たらとねぎソースかけ(バ) 金時豆の甘煮(角)	たらでん粉付き、牛乳、金 時豆、豚肉、たらでん粉付 き、煮干し、削り節、豆腐、 油揚げ、赤みそ	根しょうが、にんじん、だいこん、根 深ねぎ	わかめごはん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、じゃがい も、三温糖	686 851	27.9 33.5	
18	火	♥中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 ひじききょうざ(小2中2 バ) ごぼうサラダ(角) アーモンド小魚(中のみビ)	ひじき入りきょうざ、アー モンド小魚、牛乳、豚肉、白 みそ	ごぼう、根しょうが、とうもろこし、に んにく、きゅうり、にんじん、たけの こ、もやし、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、上白糖、こ ま、三温糖、でん粉、ごま 油	624 801	22.9 29.4	
19	水	ごはん 牛乳	♥カレー ブロッコリーとツナのサラダ(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、豚肉、まぐろフレ ク、チーズ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんにく、きゅうり、た まねぎ、にんじん、ソーオニ オン、トマト缶	ごはん、黒ごまプリン、 米ぬかサラダ油、上白糖、 じゃがいも、ココア、パ ター、小麦粉	715 882	24.7 30.1	
20	木	フラワーロール 牛乳	ミネストローネ ♥鶏肉の柱木焼き(バ) ♥パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナ ーソーセージ、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、トマ トピューレー、トマト缶	フラワーロール、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、ゆづジャム (毛呂山産)、上白糖、アル ファベットマカロニ、三温糖	637 846	25.8 32.4	
21	金	ごはん 牛乳	中華丼の具 レバーのバーベキューソースあえ(角) ミニりんごゼリー(小1中2 ビ)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、 豚肉、いか、うずら卵	ミニすりおろしりんごゼリー、根しよ うが、にんにく、にんじん、たけの こ、たまねぎ、乾しいたけ、はくさ い、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、三温糖、でん 粉、ごま油	686 876	29.3 35.6	
25	火	ごはん 牛乳	わかめスープ 肉団子の甘酢あんかけ(小2中3 バ) ♥豚肉のキムチ炒め(角)	牛乳、豚肉、かまぼこ、わ かめ、肉団子	にんじん、根しょうが、たまねぎ、も やし、たけのこ、はくさいキムチ、根 深ねぎ、にら	ごはん、ごま油、米ぬかサ ラダ油、三温糖、でん粉、 ごま	638 818	26.8 33.1	
26	水	牛乳 ミニミルクパン (学)	中華スープ ♥鶏肉のから揚げ(バ) ♥焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、肉団 子、あおのり	にんじん、もやし、キャベツ、根深 ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	ミルクパン、米ぬかサ ラダ油、でん粉、なたね油、蒸 し中華めん、ごま油	603 774	25.3 33.1	
27	木	ごはん 牛乳	♥かきたま汁 みそカツ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	ヒレカツ、牛乳、煮干し、 削り節、かつお節、赤み そ、なると、鶏卵	きゅうり、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、にんにく、ほうれんそう	ごはん、なたね油、ごま 油、マヨネーズ、三温糖、ご ま、でん粉	649 809	24.3 29.1	
28	金	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 赤魚たまり醤油漬焼き(バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、煮干し、赤魚たまり 醤油漬、削り節、豚肉、生 揚げ、赤みそ	もやし、きゅうり、だいこん、にんじ ん、こんにやく	ごはん、ごま、三温糖	634 802	29.7 36.5	
給食回数		18回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパー (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	657 832	25.4 31.4
							基準栄養量	650 830	21.1 27

※ 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。



3日(月)は節分献立

袴の枝に、焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」を飾り、豆をまいて鬼(病気や災い)を追い払い、無病息災を願います。いり豆を歳の数や歳にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。



立春をすぎると暦の上では春ですね。少し日が長くなり、季節が動いていることを感じますが、寒さはもうしばらく続きます。かぜをひいている人も多いようですがバランスのよい食事を心がけ寒さをのりきりましょう。

給食の牛乳！寒い冬は、どうしても残りがち・・・

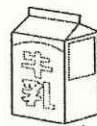
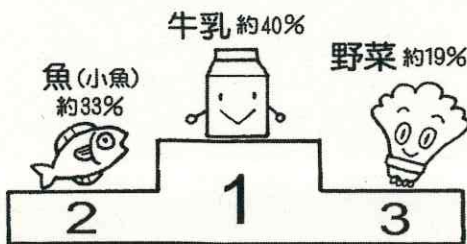
カルシウムは、骨や歯の主成分として骨格形成に欠かせない栄養素です。成長期の子供たちにとっては骨量が増加される大切な時期なので、カルシウムが不足しないようにすることが大切です。

給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように、計算されています。牛乳を残してしまうと1日に必要なカルシウムが、十分にとれなくなってしまいます。寒い日は、冷たくて飲みにくいかもしれませんが、残さず飲んでほしいものです。



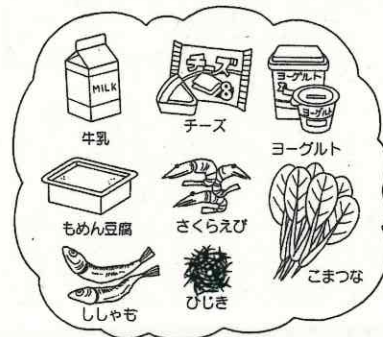
カルシウムの
吸収率 No.1 **牛乳**

牛乳は、ほかの食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分にカルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



給食の牛乳1本(200ml)

1日のカルシウム必要量の約1/3から1/4の量を摂取することができます。



カルシウムが
多い食品
大集合!



牛乳以外の食品からもカルシウムを摂取しましょう!!

2月3日は節分

給食には、いわしのみぞれ煮と福豆を出す予定です。しっかり食べて鬼(病気や災い)を体の中から追い出しましょう!!

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・など、これは豆が栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

特に大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB1やビタミンE、ミネラル、食物繊維などが豊富で、昔の人にとっても、とても大切な食べ物(栄養源)でした。



給食センターにおけるノロウィルス対策

毛呂山町の大切な児童・生徒の給食を預かる職員がノロウィルスに感染しては大変です。日々の健康管理はもちろん、月2回の保菌検査と月1回のノロウィルス検査の実施をしています。作業においては念入りな手洗い、調理作業中のマスクと手袋の着用、調理場内の消毒など、細心の注意を払って日々の給食づくりをしています。

