

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	木	ごはん 牛乳	お月見汁 照り焼きハンバーグ(バ) 野菜のごまドレッシング和え(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉、 煮干し、削り節、豆腐	もやし、キャベツ、とうもろこし、にんじ ん、だいこん、しめじ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温 糖、でん粉、ごま、だまこ餅	673 846	23.9 28.9		
2	金	ごはん コーヒーマルク(学)	ポークカレー ツナサラダ(角)	コーヒーマルク、まぐろフ レーク、毛呂山豚肉、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、カット マト	ごはん、米ぬかサラダ油、上白 糖、ごま油、ごま、じゃがいも、ココ ア、バター、小麦粉	679 852	23.2 28.2		
5	月	バターロール 牛乳(中250ml)	ミートパンネ チキンナゲット(バ) (小1・2①3~②中③) キャベツのサラダ(角)	チキンナゲット、牛乳、毛 呂山豚肉、チーズ	きゅうり、にんにく、キャベツ、プロッコ リー、にんじん、たまねぎ、しめじ、カッ トマト、トマトビュレー	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	632 847	25.5 34.8		
6	火	ごはん 牛乳	肉じゃが わかさぎフリッター(バ) (小1・2①3~②中③) 野菜のおかか和え(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 毛呂山豚肉、かつお節、 煮干し、削り節、凍り豆腐	こまつな、もやし、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	644 810	23.9 28.8		
7	水	ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	大豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角) ヨーグルト(中)(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、 ウインナーソーセージ、だ いず	根しょうが、根深ねぎ、ピーマン、たま ねぎ、にんじん、とうもろこし	ココア、米ぬかサラダ油、なたね 油、上白糖、ココア、三温糖、じゃが いも、小麦粉、バター	653 783	24.3 30.7		
8	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 さつまいもてんぷら(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、毛呂山豚肉、煮干 し、削り節、白みそ、昆 布、油揚げ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、こまつな	さつまいも、地粉うどん、米ぬかサ ラダ油、小麦粉、上白糖、なたね 油、ごま、でん粉	657 818	22.0 26.5		
9	金	ごはん 牛乳	中華風かきたま汁 焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉、 鶏卵	にんにく、にんじん、たまねぎ、とうもろ こし、ピーマン、根深ねぎ、ほうれんそ う、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、でん 粉、ごま油	642 813	27.3 33.3		
12	月	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 揚げぎょうざ(バ) (小1~3①小4~中②) 中華サラダ(角)	ぎょうざ、牛乳、毛呂山豚 肉、豆腐	きゅうり、根しょうが、にんにく、もやし、 たまねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね 油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま 油	711 873	27.5 32.9		
13	火	コッペパン スライス 牛乳	アルファベットスープ チリコンカン(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、ベーコン、毛呂山豚 肉、ヨーグルト、だいず、 脱脂粉乳	バインアップル缶、にんにく、ダイスゼ リーみかん、黄桃缶、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、トマトビュレー	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 ファベットマカロニ、三温糖、パン 粉	628 794	25.3 32.3		
14	水	ごはん 牛乳	豚汁 さばの竜田揚げ(バ) 野菜のごま和え(角)	さばの竜田揚げ、牛乳、 毛呂山豚肉、煮干し、削り 節、豆腐、油揚げ、赤みそ	もやし、きゅうり、キャベツ、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、三温糖、ごま、じゃがいも	713 894	24.5 29.5		
15	木	ツイストパン 牛乳	肉団子入りクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ(バ) キャベツのコールスロー(角)	オムレツ、牛乳、肉団子	キャベツ、たまねぎ、にんじん	ツイストパン、米ぬかサラダ油、三 温糖、上白糖、じゃがいも、パ ター、小麦粉	684 870	22.8 28.1		
16	金	わかめごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のうま煮 竹輪のサラダ(角)	牛乳、生竹輪、鶏肉、煮干 し、削り節、生揚げ	きゅうり、根しょうが、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、乾しいたけ、つきこん にやく	わかめごはん、米ぬかサラダ油、 ごま、ごま油、さつまいも、三温糖	645 800	21.4 25.5		
19	月	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 さんまの生煮(バ) 油揚げ、豆腐、白みそ、赤 みそ	さんま生煮、牛乳、煮干 し、鶏肉、削り節、ひじき、 油揚げ、豆腐、白みそ、赤 みそ	たまねぎ、にんじん、つきこんにやく、こ まつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃが いも、三温糖、ごま	628 786	23.4 28.3		
20	火	チョコ マーブルパン 牛乳(中250ml)	せん切り野菜スープ 鶏肉のから揚げ(バ) 焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、毛 呂山豚肉、あおのり	根しょうが、にんじん、たまねぎ、だい こん、キャベツ、とうもろこし、もやし	オリーブ油、チョコマーブルパン、 米ぬかサラダ油、でん粉、じゃが いも、なたね油、蒸し中華めん	645 848	26.0 33.4		
21	水	ごはん 牛乳	ふわふわたまごのスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉、 チーズ、鶏卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	ごはん、米ぬかサラダ油、パン粉	655 802	26.5 31.5		
22	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 揚げ凍り豆腐のきな粉和え(バ) 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、凍り豆腐、きなこ、 サラダチキン、毛呂山豚 肉	キャベツ、根しょうが、だいこん、にんに く、にんじん、たけのこ、もやし、にら、 根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、なた ね油、上白糖、三温糖、でん粉、 ごま油	631 803	27.3 33.8		
23	金	麦ごはん 牛乳	チキンカレー グリーンサラダ(角) 角チーズ(中)(ピ)	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨー グルト	きゅうり、にんにく、キャベツ、プロッコ リー、たまねぎ、にんじん、ソテーオニ オン、カットマト	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白 糖、じゃがいも、ココア、バター、小 麦粉	678 894	20.5 27.4		
26	月	ごはん 牛乳	豚すきやき キャベツのおかかマヨネーズ(角) ミニりんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、毛呂山豚肉、かつ お節、焼き豆腐	きゅうり、ミニすりおろしりんごゼリー、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、はくさい、しらたき、根深 ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨ ネーズ、三温糖	635 801	24.3 28.9		
27	火	フラワーロール 牛乳	ミネストローネ 深谷ねぎメンチカツ(バ) フルーツポンチ(角)	メンチカツ、牛乳、毛呂山 豚肉、だいず、チーズ	にんにく、バインアップル缶、ダイスゼ リーぶどう、ダイスゼリーみかん、にん じん、黄桃缶、たまねぎ、トマトビュ レー、カットマト、キャベツ	ナタデココ、フラワーロール、米ぬ かサラダ油、なたね油、じゃがいも も、ホイールマカロニ、三温糖	668 867	22.0 26.8		
28	水	ごはん 牛乳	キムチスープ 焼きさばの韓国風ソースかけ(バ) 大豆もやしのナムル(角)	さば、牛乳、毛呂山豚肉、 赤みそ、豆腐	にんじん、根しょうが、大豆もやし、こ まつな、はくさいキムチ、キャベツ、にん じ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三 温糖、ごま油、でん粉	645 810	28.2 33.7		
29	木	ごはん 牛乳 中濃ソース(ピ)	さつま芋のみそ汁 さけフライ(バ) 豚肉と切干大根のかーきんびら(角)	牛乳、鮭フライ、鶏肉、毛 呂山豚肉、煮干し、削り 節、油揚げ、白みそ、赤み そ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、切干しだ いこん、つきこんにやく、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね 油、三温糖、さつまいも	690 866	23.6 28.6		
30	金	子どもパン スライス 牛乳	パンプキンポターージュ チキンソテー(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、 チーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろ こし、にんじん、にんにく、かぼちゃペー スト、かぼちゃ、プロッコリー	子どもパン、米ぬかサラダ油、上 白糖、三温糖、でん粉、バター、小 麦粉	618 801	24.7 31.8		
給食回数		22回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食袋 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量		657 831	24.5 30.2
							基準栄養量		650 830	21.1 27.0

※ 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。

※ 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。



10月



毛呂山町学校給食センターだより

令和2年10月

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、かぜをひかない体をつくりましょう。



地球にやさしい食生活を！

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロスは…

約612万トン

※農林水産省・環境省「平成29年度統計」

国民1人1日あたりに換算すると…

毎日約132g
お茶碗約1杯分

食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか！

～ 食品ロスを減らすコツ ～

<p>家にある食材・食品チェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p> <p>劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) → おいしく食べることができる期限</p> <p>劣化が早いもの(傷みやすい食品) → まだ食べられる</p> <p>過ぎたら食べない方がよい期限</p> <p>消費期限 賞味期限</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 食品を種類ごとに分ける。 ② それぞれの置く場所を決める。 ③ フリースペースをつくる。(詰めこみ過ぎない) ④ ストックのルールを決める。 <p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる一日にしましょう。

目の健康に役立つ栄養素と食べ物

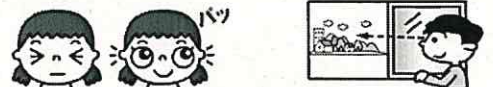
サプリメントではなく食事からとるのがおすすめ！

目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度目を休ませましょう。

目をギュッとつむりぱっと開く

遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



【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
9月7日(月)～9月11日(金)	9月11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。