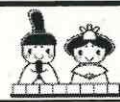




日曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
	主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1月	ごはん 牛乳	じゃがいもとキャベツのみそ汁 ♥ハンバーグアップルソースかけ(パ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、ひじき、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	にんにく、アップルソース、にんじん、キャベツ、つきこんにやく、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま	652 841	24.7 31.5	
2火	♥ライスボール (米粉パン) 牛乳	キャベツのクリームシチュー ♥オムレツのミートソースかけ(パ) カラフルポテト(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉、豚肉	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、キャベツ	じゃがいも、ライスボール、米ぬかサラダ油、三温糖、バター、小麦粉	669 813	22.5 26.8	
3水	酢めし 牛乳	えび団子のすまし汁 わかさぎフリッター(小②中③パ) ちらし寿司の具(角)	わかさぎフリッター、牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、えびボール、油揚げ	にんじん、もやし、乾しいたけ、かんぴょう、たけのこ、ほうれんそう、根深ねぎ、えだまめ	酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖	645 823	23.4 28.8	
4木	♥ミニきな粉 揚げパン(パ) 牛乳	鶏肉とミートボールのトマト煮 ハムとチーズのマヨネーズサラダ(角) ヨーグルト(中のみ学)	ヨーグルト、牛乳、きなこ、鶏肉、ポークハム、チーズ、肉団子	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ	651 819	25.5 34	
5金	ごはん 牛乳	春雨スープ ♥ねぎ塩焼き肉(角) 青のり小魚(中のみピ)	牛乳、青のり小魚、鶏肉、豚肉	にんにく、根しょうが、にんじん、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、とうもろこし、レモン果汁、テンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、はるさめ、ごま油	628 804	25.3 33.2	
8月	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さばの照り焼きゆず風味(パ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	さば、牛乳、生竹輪、豚肉、ひじき、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ゆずジャム(毛呂山産)、じゃがいも、ごま油、でん粉、ごま	668 834	27.3 32.9	
9火	コッペパンスライス 牛乳	中華風かきたま汁 ♥鶏肉のから揚げ(パ) ♥焼きそば(角) キャンディーチーズ(中のみ②ピ)	キャンディーチーズ、牛乳、鶏肉、豚肉、あおのり、鶏卵	にんじん、たまねぎ、根しょうが、とうもろこし、キャベツ、根深ねぎ、ほうれんそう	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、でん粉、蒸し中華めん、ごま油	649 831	28.1 35.8	
10水	麦ごはん ♥飲むヨーグルト (学)	♥カレー チキンサラダ(角)	飲むヨーグルト(ストロベリー)、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、ソテーオニオン、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	616 800	21.4 27	
11木	♥中華めん 牛乳	♥みそラーメンの汁 揚げぎょうざ(小②中③パ) ♥フルーツポンチ(角)	ひじき入りぎょうざ、牛乳、豚肉、赤みそ	パインアップル缶、根しょうが、にんにく、ダイゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、もやし、キャベツ、根深ねぎ、にら	ナタデココ、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、黒砂糖	652 846	21.9 27.2	
12金	♥わかめごはん 牛乳	沢煮碗 真鯛のみそマヨネーズ焼き(パ) キャベツのごま和え(角) ♥いちごのお祝いケーキ(中のみ学)	牛乳、煮干し、まだい、削り節、豚肉、白みそ、豆腐	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、乾しいたけ、根深ねぎ	いちごのお祝いケーキ、わかめごはん、三温糖、マヨネーズ、ごま	652 905	28.4 34.6	
15月	ごはん 牛乳	肉じゃが 野菜のおかか和え(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、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、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	651	27.5	
16火	子どもパンスライス 牛乳	野菜とマカロニのスープ煮 ポテトコロッケ(パ) ブロッコリーとツナのサラダ(角)	牛乳、まぐろフレーク、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、きゅうり、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ	ポテトコロッケ、子どもパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、ホイールマカロニ	640 719	23.1 27.8	
17水	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 バンバンジーサラダ(角) ミニピーチゼリー(小中①ピ)	牛乳、サラダチキン、豚肉、豆腐	ミニずりおろしピーチゼリー、きゅうり、にんにく、もやし、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、でん粉	676 846	28 34.7	
18木	コッペパンスライス 牛乳	クリームシチュー 焼きウインナーケチャップソースかけ(パ) キャベツのコールスロー(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉	キャベツ、きゅうり、トマトピューレー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、でん粉、じゃがいも、バター、小麦粉	650 806	23.9 29.1	
19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)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、豚肉、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、キャベツ、テンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	670 840	29.3 35.4	
22月	ごはん 牛乳	五目煮 豆腐ハンバーグ照り焼きソース(パ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、鶏肉、白みそ、煮干し、削り節、だいず	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、だいこん、にんじん、こんにやく	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、でん粉、ごま、じゃがいも、三温糖	657 843	23.7 29.9	
23火	ごはん 牛乳	豚汁 赤魚すだちしょうゆ漬け焼き(パ) 小松菜のおかかマヨネーズ(角) ♥いちごのお祝いケーキ(小のみ学)	牛乳、赤魚すだち醤油漬、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、赤みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、根深ねぎ	いちごのお祝いケーキ、ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、じゃがいも	733 801	27.9 33.8	
給食回数		小17回 中16回	(学)…学校配送 (角)…角食缶 (パ)…パット (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	656 834	25.4 31.4
※ 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	
※ 0-157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します。								



12日は、『愛媛県養殖真鯛販売促進緊急対策事業』を活用した無償提供物資の「真鯛」を使用させていただく予定です。

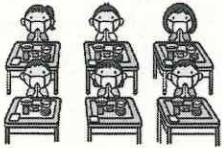
【学校給食放射線物質の検査】

* 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	結果
2月1日(月)~5日(金)	2月5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。



『毛呂山町学校給食センターだより』を1年間ご覧いただきありがとうございました。食と健康、食文化、給食メニューレシピなどのお知らせをしてきましたが毎日の食生活に役立てていただけたでしょうか。これからも食に関する身近なことをテーマにお伝えしていきます。



子供たちは、給食をとおして様々なことを学んでいきます。今年度の給食開始は、6月からとなってしまい、開始後も全員が、前を向いておしゃべりしないで食べる給食など、コロナ禍での1年でしたが、どのくらい給食を楽しみ、理解してくれたでしょうか？

覚えていてほしい！ 5大栄養素の働き



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うためいろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



♥ご家庭でも、お子様と一緒に日々の食事の栄養バランスチェックや食について話をしてみてはいかがでしょうか。

～春を感じる食べ物～

春キャベツ

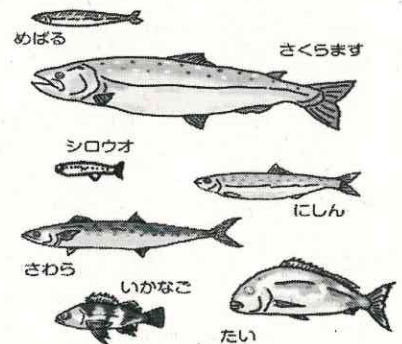
給食では野菜はすべて加熱していますが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べるとキャベツに含まれるビタミンCを効率よくとることができます。また、春キャベツの芯は大きいですが甘味があります。炒めるとシャキシャキとおいしく食べられます。



春告魚(はるつげうお)

春の到来を告げる魚を「春告魚」といいます。代表的なのが「魚」へんに「春」と書く「鯧(さわら)」です。他にも、たい、ます、にしん、めばるいかなご、シロウオなどが春告魚といわれています。

スーパーなどで見かけたらぜひ買って食べてみましょう。



♥給食センターには、小中学校の保護者の方が何人か働いています。その一人に「切り干し大根と豚肉のカレーきんぴらは、神献(神の献立)ですね。家でも作っています。」と、うれしい言葉をかけられました。切り干し大根の煮物はあまり食べなかったのに、喜んで食べてくれるそうです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



～ 作ってみよう給食メニュー ～ 切り干し大根と豚肉のカレーきんぴら

【材料(4人分)】

- ・炒め油 適量
- ・カレー粉 0.5g
- ・豚もも肉細切 50g
- ・切り干し大根 40g (水でもどし軽く絞る)
- ・人参 中1/4本(千切り)
- ・糸こんにゃく 30g(下茹で)
- ・酒 大さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① 鍋に油を熱し、カレー粉を入れて油になじませてから豚肉をよく炒め、切り干し大根、にんじん、糸こんにゃくの順に炒める。
- ② 少しの水又はだし汁を加えて煮込む。
- ③ 人参がやわらかったら調味料をして味をなじませる。

*カレー粉や調味料は好みで加減してください。

注) 切り干し大根は、もどし時間や絞り方、水やだし汁の量で出来上りの食感が変わってきます。お好みのかたさに仕上がるように調整してください。