



【9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	
25 水	麦ごはん 牛乳	夏野菜入りポークカレー ツナサラダ(角)	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、かぼちゃ、なす、ピーマン	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ココア、バター、小麦粉	682 868	24.8 30.4	
26 木	バターロール 牛乳	米粉のコーンスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(パ) フレンチサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ベーコン、生クリーム	キャベツ、きゅうり、パインアップル缶、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、バター、米粉	719 906	25.3 30.9	
27 金	ごはん 牛乳	ワントンスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニアセロラゼリー(小1中2ピ)	牛乳、鶏肉、 豚肉	ミニアセロラゼリー、根しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさいキムチ、にら、こまつな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ワントンの皮、ごま油	642 819	28.8 35.1	
30 月	コッペパンスライス 牛乳	ふわふわたまごのスープ 春巻き(パ) 焼きそば(角)	ベーコン、牛乳、春巻き、豚肉、チーズ、 鶏卵 、あおのり	たまねぎ 、にんじん、キャベツ	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、パン粉、蒸し中華めん	665 826	24.2 29.6	
31 火	ごはん 牛乳	かみなり汁 ねぎ塩焼き肉(パ) キャベツときゅうりの昆布漬け(角)	牛乳、鶏肉、 豚肉 、豆腐、昆布、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、にんにく、根しょうが、こんにゃく、根深ねぎ、にんじん、乾しいたけ、こまつな、レモン果汁	ごはん、米ぬかサラダ油	624 782	25.3 30.7	
給食回数		5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	666 840	25.7 31.3
						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。

※ 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

令和3年8・9月



休み明けの生活をリフレッシュしましょう!

2学期を元気に迎えることができましたか?

夏休みにおちいりやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。

朝ごはんが食べられない

【解決法】
早起きする日を決め、前日の夜は早く寝て、「早寝・早起き」の良いリズムをつくる。

好きなものばかり食べる

【解決法】
いろいろな食べ物が入っている給食を楽しく食べる!どんな材料が使われているのか確認しながら食べてみましょう。

おやつをだらだら食べる

【解決法】
おやつ時間を決める。お皿やコップなどに盛りつけ、1回の量を決めて食べる。

夜おそくまで食べている

【解決法】
夕食を食べたら早めに歯みがきをする。

令和2年度 学校給食費決算報告

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)の令和2年度決算をご報告いたします。

収入の部	
学校給食費	44,638,938円
雑収入	51,507円
繰越金	2,416,155円
収入合計	47,106,600円

支出の部	
給食物資費	44,758,000円
支出合計	44,758,000円

差引残高2,348,600円は、次年度へ繰り越します。

*新型コロナウイルス感染症に関する支援として、令和2年度7月から12月まで「小・中学校給食費無償化事業」を実施いたしました。

*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】

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)

検査品:各機関毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの。

採取期間	検査日	結果
6月21日(月) ~6月25日(金)	6月25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。



【8月の献立は裏面をご覧ください】

日曜日	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	水	ごはん 牛乳	スタミナ豚汁 メンチカツ(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	メンチカツ、牛乳、豚肉、 煮干し、削り節、豆腐、赤 みそ	キャベツ、きゅうり、にんにく、に んじん、だいこん、たまねぎ、に ら	ごはん、米ぬかサラダ油、な たね油、じゃがいも	658 838	23.3 28.4
2	木	ナン 牛乳(中250ml)	ココロ野菜のスープ 大豆と挽肉のカレー(バ) フルーツのヨーグルト和え(角)	牛乳、ウインナーソーセー ジ、豚肉、ヨーグルト、だ いず、チーズ	パインアップル缶、ダイゼリー みかん、根しょうが、にんにく、 黄桃缶、にんじん、たまねぎ、 ズッキーニ、とうもろこし、トマト ピューレー	ナン、米ぬかサラダ油、ナ タデコ、じゃがいも、上白糖、 小麦粉	613 804	26.1 34.7
3	金	ごはん 牛乳	五目煮 かんばちのみそマヨネーズ焼き(バ) キャベツときゅうりのごましょうゆ和え(角)	かんばち、牛乳、鶏肉、白 みそ、煮干し、削り節、生 揚げ	きゅうり、キャベツ、にんじん、こ んにやく、とうがん、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、マ ヨネーズ、ごま、ごま油、じゃ がいも、三温糖	688 860	29.4 35.4
6	月	ごはん 牛乳	ピリ辛肉じゃが 白ごまつくねのみそがらめ (小1~4年① 小5~中②)(バ) ブロッコリーのおかか和え(角)	牛乳、白ごまつくね、赤み そ、豚肉、かつお節、煮干 し、削り節、凍り豆腐	ブロッコリー、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	652 868	24.0 31.7
7	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ (小1~4年① 小5~中②)(バ) 中華サラダ(角)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、豆 腐	ごまつな、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、な たね油、上白糖、ごま油、三 温糖、でん粉	664 878	26.0 33.3
8	水	バターロール 牛乳	アルファベットスープ オムレツのラウトウイユソースかけ(バ) カラフルポテト(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉	とうもろこし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、にんにく、なす、ズ ッキーニ、ピーマン、キャベツ、ト マト	じゃがいも、バターロール、米 ぬかサラダ油、オリーブ油、 アルファベットマカロニ、三温 糖	618 802	20.9 26.0
9	木	ごはん 牛乳	沢煮碗 真鯛のから揚げ甘辛ソースかけ(バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	まだい角切り、牛乳、煮干 し、生竹輪、削り節、豚 肉、ひじき、豆腐	きゅうり、にんじん、キャベツ、ご ぼう、もやし、だいこん、根深 ねぎ	ごはん、でん粉、なたね油、 三温糖、ごま油、ごま	639 810	25.7 31.5
10	金	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 さばの塩焼き(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	さば、牛乳、煮干し、削り 節、豚肉、豆腐、白みそ、 赤みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、切 干しだいこん、つきこんにやく、 ごまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	641 812	27.1 33.3
13	月	ごはん 牛乳	手づくりハッシュドポーク パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ	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、 しめじ、トマトピューレー	ごはん、米ぬかサラダ油、上 白糖、グラニュー糖、ココア、 バター、小麦粉	682 867	25.3 31.0
14	火	ツイストパン 牛乳	ミネストローネ スパイシーチキン(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナー ソーセージ、だいず、チ ーズ	ごぼう、にんにく、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、ト マトピューレー、トマト、キャベ ツ、えだまめ	ツイストパン、米ぬかサラ ダ油、マヨネーズ、じゃがいも、 でん粉、なたね油、上白糖、 三温糖	696 880	25.8 31.5
15	水	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 かんばちのパーベキューソースかけ(角)	かんばち立田、牛乳、豚 肉、生揚げ、うすら卵	根しょうが、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、三温糖、オイスター ソース、でん粉、ごま油	697 873	30.2 36.9
16	木	コッペパン 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) ツナサラダ(角)	ウインナーソーセージ、牛 乳、鶏肉、まぐろフレーク、 豚肉、チーズ、鶏卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、に んじん	コッペパン、米ぬかサラ ダ油、上白糖、三温糖、でん 粉、パン粉	610 801	29.6 38.3
17	金	ごはん 牛乳	キムチスープ おろし焼き肉(角) 小魚(中のみ)(ピ)	牛乳、小魚、鶏肉、豚肉、 豆腐	にんにく、根しょうが、はくさいキ ムチ、キャベツ、たまねぎ、ピー マン、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三 温糖	613 789	26.1 33.9
21	火	ごはん 牛乳	お月見汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) 野菜のお浸し(角)	牛乳、笹かまぼこ、鶏肉、 あおりの、かつお節、煮干 し、削り節、豆腐	ごまつな、もやし、キャベツ、に んじん、だいこん、しめじ、根深 ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、小 麦粉、なたね油、だまこ餅	634 802	23.0 27.6
22	水	子どもパン 牛乳	クリームスープ ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) チキンサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ベー コン、サラダチキン	キャベツ、きゅうり、トマト、た まねぎ、にんじん、ブロッコリー	子どもパン、米ぬかサラ ダ油、三温糖、上白糖、でん 粉、じゃがいも、バター、小 麦粉	659 -	26.2 -
24	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	もろ丸くんカレー グリーンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨ ーグルト	きゅうり、にんにく、キャベツ、ブ ロッコリー、たまねぎ、にんじ ん、ソテーオニオン、トマト	ごはん、米ぬかサラダ油、麦 ごはん、上白糖、じゃがいも、 ゆずジャム、ココア、バ ター、小麦粉	667 880	22.3 27.8
27	月	ごはん 牛乳	けんちん汁 さんまの大根おろしかけ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	さんま、牛乳、鶏肉、昆 布、煮干し、削り節、豆腐	きゅうり、だいこん、キャベツ、ご ぼう、にんじん、乾しいたけ、こ んにやく、根深ねぎ	ごはん、ごま油、さつまいも	658 821	24.8 29.6
28	火	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、春巻き、豚肉、赤 みそ	パインアップル缶、ぶどうゼ リー、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、黒砂 糖	691 889	21.1 26.0
29	水	ごはん 牛乳	親子煮 わかさぎフリッター (小1~3年① 小4~中② 巴) キャベツのごま和え(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 鶏肉、煮干し、削り節、鶏 卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、た まねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ご ま、三温糖、じゃがいも	649 811	24.1 28.8
30	木	山型食パン 牛乳 ブルーベリー ジャム(ピ)	米粉のコーンスープ コックオーヴァン(鶏肉の赤ワイン煮)(バ) フレンチサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、生 クリーム	きゅうり、ブルーベリージャム、 キャベツ、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、トマト、トマト ピューレー、とうもろこし	山型食パン、米ぬかサラ ダ油、上白糖、小麦粉、バ ター、三温糖、米粉	600 789	24.7 30.8
給食回数		小20回 中19回	(学)・・・学校配送(角)・・・角食缶(バ)・・・パット (ピ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	651 835	25.3 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。		※ 〇-157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。			基準栄養量	650 830	21.1 27.0	

農林水産省の「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」による無償提供物資を活用して献立を作成しました。

3日(金) かんばちのみそマヨネーズ焼き / 15日(水) かんばちのパーベキューソースかけ ... 「かんばち」(鹿児島県産)
9日(木) 真鯛のから揚げ甘辛ソースかけ ... 「真鯛」(宮崎県・三重県・愛媛県産)

