

【9月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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
25 木	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	カレー こんにやくサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	サラダこんにやく、にんにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトピューレー	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	648	21.9
26 金	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 さばの照り焼き(バ) ごぼうサラダ(角)	さば切り身、牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、根しょうが、根深ねぎ	ごはん、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、でん粉、上白糖	632	21.9
29 月	はちみつパン 牛乳	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ(角) パインアップル(学)	牛乳、豚肉、チーズ	きゅうり、パインアップル、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	はちみつパン、オリーブ油、米ぬかサラダ油、上白糖、スバゲッティ	647	22.4
30 火	ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニピーチゼリー(小中1ピ)	牛乳、豚肉、えびボール	ミニすりおろしピーチゼリー、たけのこ、にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、もやし、はくさいキムチ、にら、根深ねぎ、こまつな、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、はるさめ、ごま油	608	25.4
31 水	コッペパン スライス 牛乳	かぼちゃシチュー 焼きウインナーチリソースかけ(バ) キャベツのコールスロー(角)	ウインナーソーセージ、ベーコン、牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットかぼちゃ	コッペパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、バター、パン粉、小麦粉	678	25.0
給食回数		5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			基準栄養量	
						650	21.1
						830	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。

※ 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。

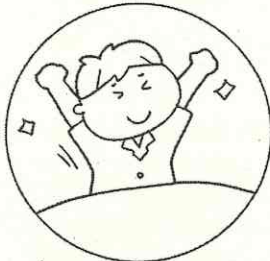
8・9月



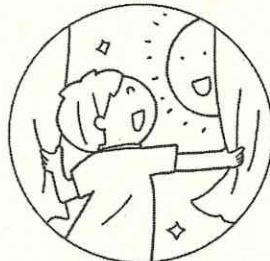
毛呂山町学校給食センターだより

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムを整えましょう。

生活リズムのととのえ方



夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響をあたえます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

令和3年度 学校給食費決算報告

収入の部		支出の部	
学校給食費	103,745,735円	給食物資費	103,841,411円
雑収入	46,923円	支出合計	103,841,411円
繰越金	2,348,600円	差引残高2,299,847円は、次年度へ繰り越します。	
収入合計	106,141,258円		

*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20日(月) ~6月24日(金)	6月24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。



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	かみなり汁 メンチカツ(パ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	メンチカツ、牛乳、生竹輪、鶏肉、豆腐、ひじき、煮干し、削り節	きゅうり、キャベツ、こんにゃく、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま油、ごま	647 826	22.7 27.8	
2	金	ごはん 牛乳	かきたま汁 わかさぎフリッター (小1~3年①小4~中②)(パ) ゴーヤ入りスタミナそぼろ(角)	わかさぎフリッター、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、かまぼこ、鶏卵、赤みそ	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、にがり、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖	648 793	24.7 29.9	
5	月	子どもパン 牛乳(中250ml)	ミートボールと野菜のスープ コロッケ(パ) カラフル野菜のサラダ(角)	牛乳、チーズ、肉団子	きゅうり、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、とうもろこし、トマトピューレー、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、三温糖、上白糖	611 807	20.1 25.5	
6	火	ごはん 牛乳	中華丼の具 揚げぎょうざ (小1~3①小4~中②)(パ) きゅうりの中華あえ(角)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、いか、えび、なると	きゅうり、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、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、三温糖、でん粉、ごま油	682 835	28.6 34.2	
7	水	ごはん 牛乳	じゃがいもとコーンのみそ汁 さばの塩焼き(パ) とうがんと厚揚げの煮物(角)	さば、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、白みそ、赤みそ、生揚げ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、乾しいたけ、とうがん、もやし、こまつな、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	678 859	25.6 31.3	
8	木	フラワーロール 牛乳	米粉のコーンスープ オムレツ(パ) ラトウイユミートソース(角)	オムレツ、牛乳、ベーコン、豚肉、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、とうもろこし、トマトピューレー、なす、ピーマン	フラワーロール、米ぬかサラダ油、三温糖、バター、米粉、でん粉	636 811	25.3 31.6	
9	金	ごはん 牛乳	お月見汁 照り焼きハンバーグ(パ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角) 十五夜ゼリー(学)	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、かつお節	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、だまこ餅、さつまいも、十五夜ゼリー	693 893	22.6 29.1	
12	月	ごはん 牛乳	つみれ入りタンタン風スープ ねぎ塩焼き肉(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、いわしつみれ	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、レモン果汁、もやし、チンゲンサイ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、ねりごま、ごま	658 824	28.8 34.6	
13	火	食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	アルファベットスープ ホットフライ(パ) ごぼうサラダ(角)	ホットフライ、牛乳、豚肉、白みそ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	チョコクリーム大豆、食パン、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、上白糖、ごま、アルファベットマカロニ	668 817	24.7 28.5	
14	水	ごはん 牛乳	豚汁 さんまの大根おろしかけ(パ) 野菜のおかか和え(角)	さんま、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、赤みそ	こまつな、もやし、だいこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、たまねぎ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	671 840	26.7 32.3	
15	木	はちみつパン 牛乳	ふわふわたまごのスープ 鶏肉のから揚げ(パ) 焼きそば(角)	ベーコン、牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、鶏卵、あおのり	たまねぎ、根しょうが、にんじん、キャベツ	はちみつパン、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、パン粉、蒸し中華めん	669 819	29.3 35.4	
16	金	ごはん 牛乳	米粉のカレー 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、トマトピューレー	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、米粉	657 833	24.0 29.6	
20	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華風チキンサラダ(角)	サラダチキン、牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、根しょうが、もやし、根深ねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	632 799	27.4 33.9	
21	水	コッペパン 牛乳	米粉のさつまいもシチュー 焼きウイナーケチャップソースかけ(パ) パリジャンサラダ(角)	ウイナーソーセージ、牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、トマトピューレー、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しめじ	コッペパン、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、さつまいも、バター、米粉	680 849	25.4 31.0	
22	木	ごはん 牛乳	肉じゃが 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ(パ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、豚肉、煮干し、削り節	ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しらたき	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、でん粉、三温糖	648 —	23.9 —	
26	月	ごはん 牛乳	トック入りキムチスープ 小えびのから揚げ(パ) ピビンバの具(角)	牛乳、小えびのから揚げ、鶏肉、豚肉	にんにく、根しょうが、はくさいキムチ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、トック、ごま油、ラー油、ごま	679 863	28.7 36.4	
27	火	ライスボール 牛乳(中250ml)	ひよこ豆と野菜のスープ ケバブ風チキン(パ) ポテトサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこまめ	とうもろこし、きゅうり、にんにく、にんじん、トマトピューレー、たまねぎ、レモン果汁、だいこん、キャベツ	じゃがいも、ライスボール、米ぬかサラダ油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	623 808	22.7 30.4	
28	水	ごはん 牛乳	親子煮 さばのねぎみそかけ(パ) キャベツの浅漬け(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、赤みそ、煮干し、削り節、鶏卵	きゅうり、キャベツ、根しょうが、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖、じゃがいも	706 901	27.2 33.6	
29	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(パ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、春巻き、ヨーグルト、豚肉、赤みそ	レトルトパン、ダイゼリーみかん、根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、ナタデココ、上白糖、黒砂糖	700 894	21.8 26.9	
30	金	ごはん 牛乳	ジャーマンスープ タコライス(パ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ウイナーソーセージ、豚肉	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、じゃがいも	664 805	24.0 28.1	
給食回数		小20回 中19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			8・9月 平均栄養量	658 832	24.8 30.6
給食回数		小20回 中19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			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。

