

令和4年度 11月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター

(電話 049-294-2242)

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 火	地粉うどん 牛乳	カレー鶏南蛮うどんの汁 キャラメルポテト(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、油揚げ、生竹輪	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり	地粉うどん、でん粉、米ぬかサラダ油、小麦粉、さつまいも、なたね油、三温糖、バター、ゆずジャム(毛呂山産)、ごま油	646 803	21.8 26.5	
2 水	ごはん 牛乳	やぶさめ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、削り節、煮干し、豆腐、毛呂山産みそ、鶏肉、昆布	ごぼう、にんじん、だいごん、こまつな、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ごはん、米ぬかサラダ油、だまこ餅、ゆずジャム(毛呂山産)	623 772	24.0 28.5	
4 金	ごはん 牛乳	キムチスープ さばのチヨリム(バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、豆腐、さば、赤みそ	根しょうが、だいごん、はくさいキムチ、キャベツ、根深ねぎ、にんにく、万能ねぎ、にんじん、大豆もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま、ラー油、ごま油	605 775	23.0 28.5	
7 月	ごはん 牛乳	肉じゃが キャベツとブロッコリーのごまドレサラダ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、彩の国納豆	にんじん、しらたき、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	634 805	23.9 29.8	
8 火	ごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のみそ汁 鮭のもみじ焼き(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、塩鮭、豚肉	だいごん、たまねぎ、もやし、根しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、つきこんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、三温糖	630 802	25.6 31.8	
9 水	バターロール 牛乳	アルファベットスープ コロケ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、ベーコン、チーズ	にんじん、たまねぎ、だいごん、はくさい、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	バターロール、米ぬかサラダ油、アルファベットマカロニ、ポテトコロケ、なたね油、上白糖	583 834	17.7 23.6	
10 木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小1~3①小4~中②)(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、ぎょうざ	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、なたね油、上白糖、ごま油	711 878	29.6 35.6	
11 金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ おろし焼き肉(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①)(ピ) ミニアセロラゼリー(中のみ1)(ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、根深ねぎ、にんにく、根しょうが、ピーマン、だいごん、ミニすりおろしりんごゼリー、ミニアセロラゼリー	ごはん、ワンタンの皮、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖	612 782	26.8 32.6	
15 火	ごはん 牛乳	カラフル野菜のスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角) 角チーズ(中)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、だいごん、とうもろこし、パセリ、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	612 798	22.9 29.3	
16 水	ごはん 牛乳	かきたま汁 チキンみそカツ(バ) キャベツのおかまヨネーズ風和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、なると、鶏卵、チキンカツ、赤みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、きゅうり、キャベツ	ごはん、でん粉、なたね油、ごま油、三温糖、ごま、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	644 810	24.2 28.8	
17 木	ライスボール 牛乳	オニオンスープ 鶏肉のから揚げ(バ) 焼きそば(角)	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、もやし、チンゲンサイ、根しょうが、キャベツ	ライスボール、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、蒸し中華めん	639 804	26.2 32.0	
18 金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のカレー ツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトビュレー、キャベツ、きゅうり	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉、上白糖	628 834	24.1 30.5	
21 月	茶めし 牛乳	おでん 肉団子のみそがらめ(小中②)(バ) 浅漬け(角)	牛乳、煮干し、削り節、昆布、うずら卵、焼き竹輪、ミニがらも、肉団子、赤みそ	だいごん、にんじん、こんにゃく、きゅうり、キャベツ	茶めし、じゃがいも、三温糖、でん粉	614 784	18.0 21.6	
22 火	コッペパン スライス 牛乳	カルトッフエルズツペ(じゃが芋のスープ) カレーヴルスト(バ) (ウインナーのカレー風味ソースかけ) ザワークラウト風サラダ(角) ブルーベリータルト(学)	牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく、キャベツ、とうもろこし	コッペパン、オリーブ油、じゃがいも、バター、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油、上白糖、ポテトペースト、ブルーベリータルト	653 796	22.0 26.7	
23 水	2022 サッカーワールドカップ カタール大会 日本の第1戦! (日本 VS ドイツ)							
24 木	ごはん 牛乳	えび団子のすまし汁 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)	牛乳、かつおぶし、えびボール、ゆば、さば、豚肉	にんじん、もやし、こまつな、根深ねぎ、切干しだいごん、つきこんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	608 770	25.3 30.5	
25 金	ごはん 牛乳	毛呂山産ゆず入りすいとん かつおの南蛮漬(バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、かつおでん粉付	にんじん、だいごん、乾しいたけ、ゆず、はくさい、根深ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、冷凍すいとん、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま	628 773	26.0 30.0	
28 月	子どもパン 牛乳	さつま芋と白菜のクリームスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、鶏肉、ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、はくさい、レトルトパイン、ダイゼリーみかん、ミックスフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	子どもパン、米ぬかサラダ油、さつまいも、バター、米粉、三温糖、ナタデココ	696 880	26.0 32.3	
29 火	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 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、豚肉、赤みそ、凍り豆腐、きなこ、サラダチキン	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、きゅうり、キャベツ	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、でん粉、なたね油、上白糖、ごま油、三温糖、ねりごま、ごま	641 814	27.5 34.0	
30 水	ごはん 牛乳	豚玉毛井の具 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵、生竹輪、ひじき	たまねぎ、ゆず、みつば、きゅうり、にんじん、キャベツ	ごはん、三温糖、ごま油、ごま	620 793	28.8 35.7	
給食回数			19回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校	平均栄養量	633 806	24.4 29.9	
※ 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	630 805	21.1 27.0
※ 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。								

ドイツ献立



【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：期間中、毎日給食を1人分採取し混合したもの。

採取期間	検査日	結果
9月12日(月)~16日(金)	9月16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。

日が沈む時間が早くなり、少しずつ寒くなってきました。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」などいろいろな秋がありますが、みなさんはどのような秋を過ごしていますか？

秋が深まると同時に、多くの食べ物が旬を迎えています。この季節に一番おいしく、栄養価も高い秋の味覚を、ぜひ食べてみましょう。

11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。毎日おいしく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。

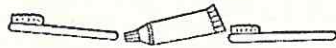
生涯にわたって20本以上の健康な歯があると、よくかんで食事をおいしく食べることができます。歯を健康に保つためには、どのようなことができるでしょうか。

歯を磨く

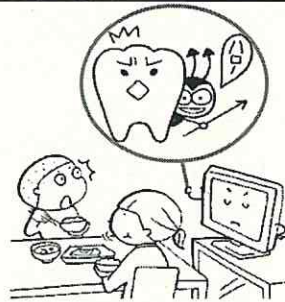


食べたあとの口の中には、虫歯を作る菌の大好物である食べ物のかすが多く残っています。

食べたあとはしっかり歯を磨き、口の中をきれいにしましょう。おやつを食べたあとも忘れずに！！



食べる時間を決める



いつまでも食べていたり、テレビやゲームをしながら食べていたりすると、虫歯が口の中で増えてしまいます。

食べる時間を決め、食べたあとには歯磨きをする習慣をつけましょう。

よくかむ

よくかむことで、歯や口の健康を保つことができます。最近のかみごたえの少ない食事が増えているので、意識してかむようにしましょう。

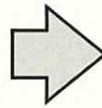


給食のお米が 変わります



今まで

埼玉県産自主流通米
コシヒカリ 30%
彩のきずな 70%



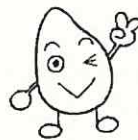
令和4年11月～



より身近なお米に変わります！

*「JAいるま野産」とは、毛呂山町・越生町・飯能市・日高市・狭山市・入間市・所沢市・三芳町・富士見市・ふじみ野市・川越市・鶴ヶ島市・坂戸市で収穫されたものをいいます。

毛呂山町の給食のごはんには使用するのは、坂戸市にあるカントリーエレベーター(穀物貯蔵施設)に集荷されたもので、主に坂戸市・狭山市・日高市・川越市の一部・毛呂山町・越生町で収穫されたお米です。



「彩のきずな」は、暑さに強く、病気や害虫に強いのが特徴です。粘りが強く、もっちりとした食感で、甘味とうま味のバランスがとれたとってもおいしいお米です！



もろ丸くん

献立表の「基準栄養量」が変更になります

毛呂山町学校給食センターでは、栄養価計算システムの更新を行い、令和4年11月から新システムを使用して献立作成を行っています。エネルギー(カロリー)の算出方法が今までと異なるため、基準値が以下の通り変更となります。

小学校(4年) 650 Kcal → 630 Kcal
中学校 830 Kcal → 805 Kcal

※ 数値は下がりますが、量・質とも今までと変わりません。

