



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	青菜と油揚げの味噌汁 鶏肉の柱木焼き(バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな	ごはん、三温糖、ごま、 ゆずジャム 、米ぬかサラダ油	616 777	24.6 29.8	
2	木	地粉うどん 牛乳	みぞれうどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) キャベツのマヨネーズ和え(角)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、 あおのり、豚肉、昆布、油揚げ	きゅうり、にんじん、キャベツ、乾しいたけ、 だいこん 、 根深ねぎ	地粉うどん、小麦粉、なたね油、マヨネーズ	629 808	26.1 32.8	
3	金	酢めし 牛乳	五目つみれ汁 大豆入りそぼろ寿司の具(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、 いわしつみれ、豆腐、焼き竹輪、 だいず	フルーツミックスゼリー、ごぼう、 にんじん、だいこん、たけのこ、 乾しいたけ、しらたき、 根深ねぎ 、 根しろうが	酢めし、米ぬかサラダ油、 しらたき、ごま油、三温糖	703 881	27.4 33.6	
6	月	ごはん 牛乳	中華スープ 春巻き(バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、春巻き、鶏肉、豆腐、 わかめ	だいこん、にんじん、たまねぎ、 大豆もやし、 根深ねぎ	ごはん、なたね油、ごま、 ごま油	610 794	20.2 24.8	
7	火	はちみつパン 牛乳	白菜とさつまいものスープ オムレツのケチャップソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	オムレツ、牛乳、ベーコン	ごぼう、きゅうり、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 はくさい	はちみつパン、オリーブ油、 マヨネーズ、三温糖、さつまいも、 上白糖	589 815	18.9 25.1	
8	水	ごはん 牛乳	豚汁 さわらのしょうゆ焼き(バ) ひじきの煮つけ(角)	牛乳、さわら照り焼き、さわら照り 焼き、鶏肉、豚肉、ひじき、 煮干し、削り節、豆腐、さつま 揚げ、油揚げ、赤みそ	にんじん、だいこん、系こんにやく、 根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	646 816	28.3 34.7	
9	木	バターロール 牛乳	野菜スープ 照焼きハンバーグ(バ) 大根サラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、豚肉	だいこん、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、もやし、キャベツ	バターロール、米ぬかサラ ダ油、三温糖、上白糖、 でん粉	623 841	24.6 30.9	
10	金	ごはん 牛乳	チキンカレー ツナサラダ(角) 角チーズ(ピ)	牛乳、鶏肉、まぐろフレーク、 チーズ、ヨーグルト	キャベツ、にんにく、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、 トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、ごま油、ごま、 じゃがいも、バター、小麦粉、 黒砂糖、ココア	685 854	26.3 31.3	
13	月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 さばのみそ煮(バ) キャベツの浅漬け(角)	さばのみそ煮、牛乳、焼き竹 輪、煮干し、削り節、生揚げ	きゅうり、にんじん、キャベツ、 だいこん、こんにやく、乾しいたけ、 根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 さといも、でん粉、ごま油	664 794	23.5 26.5	
14	火	食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	白菜とマカロニのクリームスープ ハートのコロケ(バ) ブロッコリーサラダ(角)	牛乳、ベーコン	きゅうり、とうもろこし、 にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、 はくさい	チョコクリーム大豆、食パン、 米ぬかサラダ油、ハートのコロケ、 なたね油、上白糖、マロニ、 バター、小麦粉	744 961	21.3 26.7	
15	水	ごはん 牛乳	カラフルスープ タコライス(バ) バリバリキャベツ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、とうもろこし、 えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも	637 778	24.2 28.3	
16	木	ごはん 牛乳	豆腐と白菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ(バ) きゅうりともやしのごま酢和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、もやし、根しろうが、 にんじん、えのきたけ、 はくさい 、 根深ねぎ	ごはん、上白糖、ごま、 でん粉、なたね油	639 801	23 27.7	
17	金	黒パン コーヒーミルク(学)	ポークビーンズ チキンサラダ(角) 昆布小魚(ピ)	コーヒーミルク200ml、 昆布入り小魚、 サラダチキン、豚肉、 だいず	キャベツ、きゅうり、 にんにく、にんじん、 たまねぎ、 トマト缶、 トマトピューレ	黒パン、米ぬかサラ ダ油、上白糖、 じゃがいも	601 755	24.8 30.2	
20	月	ごはん 牛乳	わかめとたまねぎのみそ汁 ホキバターしょうゆ焼き(バ) 五目きんぴら(角)	ホキバターしょうゆ漬、 牛乳、煮干し、削り節、 豚肉、油揚げ、豆腐、 白みそ、赤みそ、 わかめ	たまねぎ、ごぼう、 にんじん、たけのこ、 系こんにやく	ごはん、米ぬかサラ ダ油、じゃがいも、 三温糖	629 789	27.8 34.2	
21	火	ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	クリームシチュー ウインナーのケチャップ炒め(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、牛乳、 鶏肉、ウインナーソーセージ	根しろうが、 根深ねぎ 、 ピーマン、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー	ココアパン、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、 バター、 小麦粉	693 783	23.8 27.5	
22	水	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも(小中1バ) 野菜とえのきのお浸し(角)	ししゃも、牛乳、鶏肉、 削り節、生揚げ	キャベツ、もやし、 根しろうが、にんじん、 系こんにやく、乾しいたけ	ごはん、米ぬかサラ ダ油、じゃがいも、 三温糖、 でん粉	641 794	27.1 32	
23	木	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 ひじきぎょうざ(小中3バ) 中華サラダ(角)	ひじき入りぎょうざ、 牛乳、豚肉、 なると	きゅうり、根しろうが、 もやし、にんじん、 キャベツ、 根深ねぎ 、 ほうれんそう	中華めん、米ぬかサラ ダ油、 なたね油、 上白糖、 ごま油	592 783	23.1 29.6	
24	金	ごはん 牛乳	かきたまスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニピーチゼリー(小中1ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉、 鶏卵	ミニピーチゼリー、 にんじん、たまねぎ、 はくさい キムチ、 根深ねぎ 、 にら、ほうれんそう、 根しろうが	ごはん、米ぬかサラ ダ油、 でん粉、 ごま油	644 805	27.2 32.7	
27	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	みそおでん メンチカツ(バ) ぼんかん(角)	メンチカツ、牛乳、 煮干し、削り節、 鶏肉、 昆布、 えびボール、 焼き竹輪、 ミがらも、 白みそ、 赤みそ	ぼんかん、 だいこん、 にんじん、 こんにやく	ごはん、 なたね油、 三温糖、 じゃがいも	717 877	26.3 31.2	
28	火	ツイストパン 牛乳	オニオンスープ カレー風味焼きそば(バ) 杏仁豆腐とパイン(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、 あおのり	パインアップル缶、 根しろうが、 にんにく、 たまねぎ、 にんじん、 ソテーオニオン、 キャベツ、 もやし	ツイストパン、 杏仁ゼリー、 米ぬかサラ ダ油、 蒸し中華めん	643 864	25 31.8	
給食回数		20回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食 (バ)・・・バット (夕)・・・夕ツッパ (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	647 819	24.7 30.1
※ 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	640 820	24 30
※ 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。									

【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	検査品	検査日	結果
12月12日(月)~12月16日(金)	期間中の給食を毎日1人分採取し、すべてを混合したもの。	12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。



2月3日は「節分」です。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日を行い、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」がありましたが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となりました。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで古い年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆には、炒った大豆を使います。

「魔が減っする」のママで鬼退

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けなくされたからです。

「炒る」は「射る」にかけて

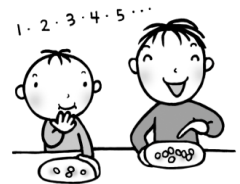
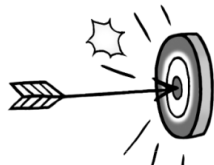
炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から目が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治するという意味あい

豆まきの主役「年男・年女」!

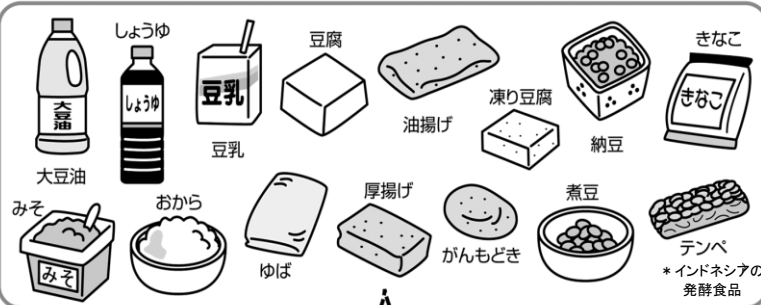
お寺や神社などでは、その年の干支生まれの「年男」と「年女」がよく豆まきをします。

最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると、1年を健康に過ごすことができるといわれます。あまった福豆は、水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯に加えるのがおすすめです。



大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。

食品としてみたときも、「大豆」は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質(ミネラル)、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



～地場産物を活かした我が校の自慢料理で競う給食甲子園～ ことば審査員特別賞受賞献立紹介

入間の大地の福神漬

毛呂山町が属する埼玉県南西部の入間地域で採れる「小松菜」「きゅうり」「だいこん」「梅」を使用した、和え物感覚の福神漬です。毛呂山町学校給食センター自慢のカレーに合うよう、甘味と酸味を効かせました。使う野菜は、その時季に採れる地域の食材に替えて作ってください。作り方は、準備しやすい分量となるよう、小学4年生量の10人分で示しています。ぜひ、お試しください!

【材料(10人分)】

きゅうり(3mm厚さ小口切)	120g
だいこん(3mm厚さいちょう切)	120g
こまつな(3~4cm長さに切る)	200g
細切昆布(サッと洗い1cm長さに切る)	4g
根しょうが(みじん切)	3g
三温糖	14g
しょうゆ	30g
米酢	20g
本みりん	20g
ねり梅(または梅干しを細かく刻む)	4g
白いりごま(炒っておく)	10g

作り方

- ① Aの材料を小鍋に入れて火にかける。沸騰したらごまを加えて混ぜ合わせ、火を止め冷ましておく。
- ② きゅうりは、ごく少量の塩(分量外)を振って5分置き、水気を絞る。
- ③ だいこん、小松菜をゆで、水にさらして冷ました後、水気を絞っておく。
- ④ ①~③をよく混ぜ合わせてできあがり。



給食では衛生管理上、生野菜を出すことができないため、きゅうりも加熱しています。野菜はスチームコンベクションオーブンで蒸したあと、真空冷却機という冷却装置を使って、短時間で冷却します。そのため、野菜のシャキシャキとした食感を損なうことなく調理することができます。家庭で作る際は、きゅうりの加熱は必要ないので余分な水分を除くために塩を振って脱水しますが、塩分が増えますので、タレのしょうゆの量を加減してください。だいこんと小松菜を茹でる時はサッとゆで、シャキシャキとした食感を残すようにしましょう。和えてすぐに食べるよりも、少し時間を置いたほうが味がなじんでさらにおいしくなります。