

平成29年度 12月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター

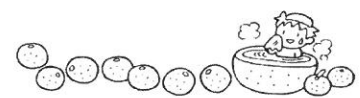
日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん 牛乳	八宝菜 鶏肉のみそ漬け焼き(角) ミニピーチゼリー(小1中2ピ)	牛乳、鶏肉、赤みそ、豚肉、いか、うずら卵	ミニすりおろしピーチゼリー、根しょうが、たまねぎ、にんにく、 <b>にんじん</b> 、たけのこ、もやし、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、オイスターソース、でん粉、ごま油	672 854	29.3 35.9	
4	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 いかのしょうが焼き(バ) 大豆もやしのナムル(角)	いか切身、牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、大豆もやし、こまつな、根しょうが、 <b>根深ねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、ごま油、ラー油、三温糖、でん粉	669 846	32.6 40.3	
5	火	地粉うどん 牛乳	みぞれうどんの汁 大学いも(小2中3バ) ごぼうサラダ(角) キャンディーチーズ(小中2ピ)	キャンディーチーズ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、白みそ、油揚げ	ごぼう、 <b>にんじん</b> 、きゅうり、乾しいたけ、 <b>だいこん</b> 、 <b>根深ねぎ</b>	さつまいも、地粉うどん、なたね油、三温糖、上白糖、でん粉、ごま、米ぬかサラダ油	689 887	22.8 27.3	
6	水	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 たらのゆずソースかけ(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	たらでん粉付き、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、かまぼこ、鶏卵	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、切干しだいこん、 <b>ゆず</b> 、糸こんにゃく、ほうれんそう	麦ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉	630 793	25.0 30.6	
7	木	コッペパン 牛乳	肉団子とチンゲン菜のスープ 焼きそば(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、豚肉、肉団子、あおのり	<b>にんじん</b> 、パインアップル缶、ダイゼリーみかん、黄桃缶、乾しいたけ、もやし、キャベツ、 <b>根深ねぎ</b> 、チンゲンサイ、根しょうが	コッペパン、杏仁ゼリー、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、ごま油	584 744	22.2 27.2	
8	金	ごはん 牛乳	もろ丸カレー ブロックリーとツナのサラダ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、豚肉、まぐろフレーク、チーズ、毛呂山産ゆで大豆、ヨーグルト	ブロックリー、にんにく、きゅうり、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、 <b>ゆずジャム(毛呂山産)</b> 、バター、小麦粉、ココア	694 902	24.6 31.2	
11	月	わかめごはん 牛乳	和風ポトフ 白ごまつくね(小中2バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、白ごまつくね、豚肉、煮干し、削り節	きゅうり、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、こんにゃく、えだまめ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	632 773	24.5 28.2	
12	火	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 ひじきようざ(小中2バ) フルーツとナタデココのヨーグルト和え(角) 昆布小魚(中ピ)	ひじき入りぎょうざ、牛乳、昆布入り小魚、豚肉、ヨーグルト、赤みそ	パインアップル缶、根しょうが、にんにく、黄桃缶、 <b>にんじん</b> 、もやし、 <b>根深ねぎ</b> 、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、こんにゃくダイスキヤロットオレンジ、なたね油、ナタデココ、上白糖、ごま油、ごま	677 860	24.8 33.6	
13	水	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 はたはたのから揚げ(バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角)	はたはた唐揚げ、牛乳、鶏肉、ひじき、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、 <b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、糸こんにゃく、たまねぎ、 <b>根深ねぎ</b> 、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、さといも、三温糖、ごま	606 760	21.6 25.6	
14	木	ツイストパン 牛乳	ミネストローネ オムレツのチーズ焼き(バ) みかん(角)	オムレツ、牛乳、ウインナーソーセージ、チーズ、だいず	みかん、にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、トマトピューレー、トマト缶、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ	655 885	23.2 30	
15	金	発芽玄米入り ごはん 牛乳	肉じゃが キャベツのおかかマヨネーズ(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	きゅうり、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、しらたき、たまねぎ、さやいんげん	発芽玄米入りごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	702 893	27.1 33.5	
18	月	酢めし 牛乳	豚汁 わかさぎフリッター(小2中3バ) 昆布入りまぜ飯の具(角)	わかさぎフリッター、牛乳、鶏肉、豚肉、昆布、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、赤みそ	ごぼう、 <b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、乾しいたけ、 <b>根深ねぎ</b>	酢めし、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	672 856	24 29.6	
19	火	フラワーロール 牛乳	白菜のクリームスープ レバーのバーベキューソースかけ(バ) りんご(角)	牛乳、ベーコン、豚レバー、竜田揚げ、チーズ、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし、 <b>はくさい</b>	フラワーロール、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま油、バター、小麦粉	662 825	24.3 28.9	
20	水	麦ごはん 牛乳	けんちん汁 さばのゆずみそかけ(バ) 白菜の昆布漬け(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、赤みそ、昆布、煮干し、削り節、豆腐	<b>はくさい</b> 、根しょうが、ごぼう、 <b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、 <b>ゆず</b> 、乾しいたけ、こんにゃく、 <b>根深ねぎ</b>	ごま油、麦ごはん、三温糖、さといも	632 785	25.4 30.6	
21	木	ライスボール (米粉パン) 牛乳	かぼちゃのシチュー 鶏肉の桂木焼き(バ) ツリーサラダ(角) チョコレートケーキ(学)	牛乳、鶏肉、ベーコン	とうもろこし、ブロックリー、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、マッシュルーム、カットかぼちゃ	チョコレートケーキ、ライスボール、米ぬかサラダ油、上白糖、 <b>ゆずジャム(毛呂山産)</b> 、バター、小麦粉	955 912	31.6 31.8	
給食回数		15回		(学)…学校配送(角)…角食番(バ)…バット(夕)…タッパー(ピ)…ビニール袋(小)…小学校(中)…中学校			平均栄養量	675 838	25.5 31
							基準栄養量	640 820	24 30

※ 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。



**今年の冬至は12月22日です!**



この日は、ゆず湯に入っかぼちゃを食べる風習があります。

寒くなると皮ふや粘膜が乾燥し、体調を崩しやすくなります。そんなときからだの調子をととのえ、保護するのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA・ビタミンE・ビタミンCです。ゆずやかぼちゃにはこれらが多く含まれ、冬の健康管理には欠かせません。冬至にゆず湯に入っかぼちゃを食べ、その冬の健康を祈った昔の人の知恵はさすがですね。

給食では、21日(木)に**ゆずジャム(毛呂山町産)**や**かぼちゃ**を使ったメニューになっています。



寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどにかかりやすくなります。寒さに負けない丈夫な体を作るためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

## 寒さに負けないための食品と栄養素の役割

— 寒さに負けない体を作るためには、食事が大切です —

### 体を温める

#### 炭水化物

外の寒さに体温を奪われないよう、熱を作り体を温めます。

\*炭水化物を多く含む食品



(ご飯 パン めん類 いも類など)

#### 脂質

炭水化物と同様、熱を作り体を温めます。とりすぎは生活習慣病の原因にもなりますので、注意が必要です。

\*脂質を多く含む食品



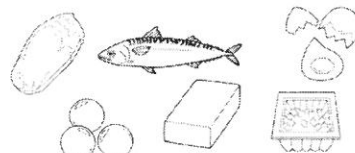
(油 バターなど)

### 体力をつける

#### たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけスタミナのもとにもなります。

\*たんぱく質を多く含む食品



(肉 魚 卵 大豆 大豆製品など)

### 抵抗力をつける

#### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

\*ビタミンAを多く含む食品

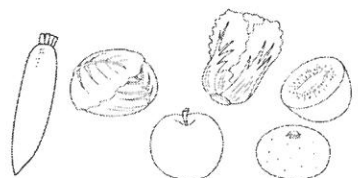


(緑黄色野菜など)

#### ビタミンC

かぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。

\*ビタミンCを多く含む食品



(その他の野菜、果物など)

食べ物によって、主な働きが違います。いろいろ組み合わせることで、寒さに負けない丈夫な体を作ることができます。



### 『桂木ゆずのジャム』で作る 鶏肉の桂木焼き

鶏肉をいろいろな調味料で漬け込んで焼くメニューは、毛呂山町給食センターの得意の料理です。なかでも「鶏肉の桂木焼き」は、自慢の1品です。

給食で使用するゆずジャムは、ゆずの里工房で作っていただいています。ジャム作りは、完熟したゆずを使うので、11月の終わりから12月にかけてが最盛期だそうです。

ゆずジャムと調味料に漬け込んだ鶏肉をオーブンで焼くだけで簡単に作れます。ぜひお試しください。

#### 【材料（4人分）】

鶏もも肉皮付き	50g	4枚
(厚さが均等になるように開いておく)		
粗塩		少々
こしょう		少々
しょうゆ		小さじ1と1/2
酒		小さじ2弱
ゆずジャム		大さじ1強

#### 作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分以上漬け込む。
- ② ①の鶏肉を、皮を上にして鉄板に並べる。
- ③ 180℃に熱したオーブンで約20分焼く。
- ④ 肉の中心まで火が通っていれば出来上り。

フライパンで焼く場合は、サラダ油を熱して皮面から先に焼き、焼き色がついた裏返して、弱火で肉の中心までしっかりと火を通してください。

※ジャムの糖分があるため焦げやすいので注意してください。

#### 【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
11月6日(月)~10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。	11月10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。