



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	
10	水	♥ドライカレー 牛乳	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	きゅうり、はくさい、たまねぎ、 にんじん 、ぶなしめじ	だいたいどのムース、ドライカレー、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、小麦粉、バター	718 906	21.2 26.1	
11	木	地粉うどん 牛乳	あずき、牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、あおのり、豚肉、昆布、油揚げ	にんじん 、乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ	地粉うどん、三温糖、小麦粉、白玉だんご、なたね油	684 879	27.9 34.9	
12	金	ごはん 牛乳	牛乳、小魚、白ごまつくね、赤みそ、豚肉、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、 ゆず 、 にんじん 、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、はくさい	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	683 829	29.8 34.8	
15	月	ごはん 牛乳	牛乳、煮干し、赤魚塩麹漬、鶏肉、削り節、大豆(打ち豆)、油揚げ、白みそ、赤みそ	ごぼう、 にんじん 、たまねぎ、乾しいたけ、切干しいんこん、しらたき、はくさい、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、さといも、三温糖	627 783	27.3 32.9	
16	火	ツイストパン ♥飲むヨーグルト (ストロベリー) 中濃ソース	飲むヨーグルト(ストロベリー)、ベーコン、豚肉、チーズ	だいこん、にんにく、ブロッコリー、 にんじん 、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、白花豆コロッケ、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、じゃがいも、ホイールマカロニ	590 832	19.1 25.1	
17	水	ごはん 牛乳	ひじき入りぎょうざ、牛乳、鶏肉、鶏卵	大豆もやし、こまつな、 にんじん 、たまねぎ、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、なたね油、ごま、三温糖、ラー油、でん粉、ごま油	648 839	23.1 27.9	
18	木	麦ごはん 牛乳	牛乳、豆腐ハンバーグ、 毛呂山豚肉 、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	ごぼう、だいこん、とうもろこし、きゅうり、 にんじん 、たまねぎ、ぶなしめじ、糸こんにゃく、はくさいキムチ	ごま油、麦ごはん、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、上白糖、でん粉、ごま	670 856	23.3 28.6	
19	金	♥ライスボール (米粉パン) 牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、ウインナーソーセージ、あおのり	たまねぎ、 にんじん 、キャベツ、ソテーオニオン、根しょうが、パセリ	ライスボール、黒ごまプリン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	625 765	22.3 27.3	
22	月	ごはん 牛乳	かれいの竜田揚げ、牛乳、鶏肉、まぐろフレーク、煮干し、削り節、 豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こんにゃく、とうもろこし、もやし、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、さといも、ごま	634 790	26.3 31.8	
23	火	はちみつパン 牛乳	オムレツ、牛乳、豚肉	パインアップル缶、黄桃缶、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、はくさい	はちみつパン、ナタデココ、米ぬかサラダ油、こんにゃくダイスキヤロットオレンジ、じゃがいも、三温糖、バター	672 918	23.2 30.0	
24	水	おにぎり わかめ：小・中 茶：小3～6・中 牛乳	野菜のみそ汁(煮干し入り) さばの塩焼き(パ) 五目きんぴら(角) 角チーズ(中)	チーズ、塩さば、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、赤みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、たけのこ、まいたけ、糸こんにゃく、根深ねぎ	わかめおにぎり、米ぬかサラダ油、茶飯おにぎり、じゃがいも、三温糖	694 783	29.7 36.0
25	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 ♥鶏肉のから揚げ(パ) 五分漬け入り浅漬け(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	五分漬け、きゅうり、根しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、もやし、にら、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	652 817	28.4 34.3
26	金	ごはん 牛乳	もろ丸カレー グリーンサラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、 毛呂山豚肉 、チーズ、ヨーグルト	きゅうり、フルーツミックスゼリー、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、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、 ゆずジャム(毛呂山産) 、ココア、バター、小麦粉	704 873	20.9 25.3
29	月	発芽玄米入り ごはん 牛乳	大根と生揚げのおかか煮 焼きししゃも(パ) もやしのごま和え(角)	ししゃも、牛乳、豚肉、生揚げ、かつお節	もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、だいこん、こんにゃく	発芽玄米入りごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖	648 818	29.2 35.6
30	火	♥ミニきな粉 揚げパン(パ) 牛乳	♥クリームシチュー ウィナーのケチャップ炒め(角) ブルーンヨーグルト(学)	ブルーンヨーグルト、牛乳、鶏肉、きなこ、ウインナーソーセージ	根しょうが、根深ねぎ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	694 779	24.1 27.5
31	水	ごはん 牛乳	さつまいもとわかめのみそ汁 ♥照焼きチキン(パ) ♥パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、チーズ、 豆腐 、白みそ、赤みそ、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、もやし、にんにく	ごはん、さつまいも、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、でん粉	666 824	25.2 29.8
給食回数		16回	(学)…学校配達 (角)…角食缶 (パ)…パット (夕)…タッパ (ビ)…ビニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	663 831	25.1 30.5
						基準栄養量	640 820	24.0 30.0

※ 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。
 ※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生が回答した『もう一度食べたい給食アンケート』で希望のあったものです。



で、かぜを予防しましょう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。予防のためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけることが大切です。そのために重要なのが『1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べる』、『適度な運動をすること』、そして『じゅうぶんな睡眠をとって休養すること』です。また、免疫カアップには「笑うこと」も効果があると言われてます。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない体をつくりましょう！





あけましておめでとうございます。今年も、子どもたちが元気いっぱい活動し成長していくことができるよう、給食を通してお手伝いしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

冬休み中は、様々な楽しい行事や厳しい寒さから、早寝早起きを基本とした生活習慣が崩れてしまった子どももいるのではないかと思います。しっかりとけじめをつけて気持ちを入れ替え、学年の総まとめとなる3学期を充実したものにしたいですね。体を温めて活動モードに切り替える働きのある朝食をしっかり食べて登校させるようにしましょう。



1月24日～30日は全国学校給食週間です!

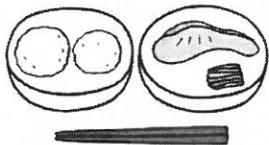
全国学校給食週間とは

日本の学校給食は、明治22（1889）年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていききましたが、戦争で中断されました。戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもたちはやせ細り、いつもおなかをすかせていました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ、学校給食が再開されました。全国学校給食週間は、これを記念して行われる行事です。この期間には、学校給食の歴史や役割、食文化について知るほか、食べ物や作る人々に感謝し、食べることの大切さについて考える取組が行われます。



日本で最初の 給食メニュー

明治22（1889）年



おにぎり 塩さけ 菜の漬物



現代の学校給食栄養摂取基準を
満たすようアレンジして・・・

1月24日(水)の給食

おにぎり

牛乳

野菜のみそ汁（煮干し入り）

鯖の塩焼き

五目きんぴら

角チーズ（中学校のみ）

～ 食材を無駄なく活用しておいしくいただく～

野菜のみそ汁（煮干し入り）

給食でみそ汁や煮物に使う「だし」は、削り節と煮干しからとっています。「だし」をとった後の削り節や煮干しは通常廃棄していますが、これらにも栄養がたっぷり含まれています。昔、家庭で作るみそ汁は、煮干しで「だし」をとり、「だし」をとった後の煮干しはそのまま汁の実として食すことが多かったそうです。これは、食材を無駄なく利用するというだけでなく、貴重な栄養補給源にもなっていたのです。1月24日の給食のみそ汁は、「だし」をとった後の煮干しを汁の実として利用します。

今の私たちの周りには様々な食材があふれ、バラエティに富んだ食事を手軽に楽しむことができますが、栄養は偏りがちです。目の前の食材を余すことなく食べながら栄養を摂取してきた昔の食事の知恵をお手本に、栄養バランスのとれた食事でも心も体も豊かな生活を送りたいですね。

【材料（4人分）】

煮干し	4 g
削り節	3 g
水	550 cc
にんじん(3mmいちょう)	50 g
じゃが芋(1cmいちょう切)	100 g
たまねぎ(3mmスライス)	60 g
まいたけ(2mm幅)	20 g
赤みそ	40 g
(とっただし汁少量で溶いておく)	
長ねぎ(3mm小口切)	20 g

【作り方】

- ① 煮干しは頭と腹の部分にある黒いワタを取り除き、片身に割く。大きい場合は手でちぎっておく。
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、30分おく。
- ③ ②を弱火にかけ、アクが出てきたらいいねいすくい取る。そのまま軽く煮たせながら10分煮出し、煮干しをすくい上げて皿にとっておく。
- ④ ③に削り節を入れて火を止める。削り節が沈んだら、布きん等を敷いたザルで静かにこす。
- ⑤ ④と煮干しを鍋に戻し、にんじん、じゃがいもを入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、アクをとりながら煮る。玉ねぎを加える。
- ⑥ まいたけを加え、しばらくしたらみそを入れる。長ねぎを入れ沸騰直前に火を止める。

*だしをとった後の削り節も、ふりかけや佃煮として利用することができます。今後、給食でも利用を検討していきます。