



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	ワンタンスープ バラ焼き(角) ミニピーチゼリー(小中①)(ビ)	牛乳、鶏肉、 <b>豚肉</b>	ミニすりおろしピーチゼリー、根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 <b>はくさい</b> 、ピーマン、りんご、こまつな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ワンタンの皮、はちみつ、ごま油	650 814	28.3 34.7	
2	木	コッペパンスライス 牛乳	さつまいものシチュー 焼きウインナーチリソースかけ(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	ウインナーソーセージ、 ベーコン、牛乳、 <b>豚肉</b>	キャベツ、たまねぎ、にんじん	コッペパン、三温糖、さつまいも、パン粉、バター、米ぬかサラダ油、小麦粉	672 841	24.4 30.1	
3	金	ごはん 牛乳	せんべい汁 さばのごまみそかけ(バ) みかん(角)	さば切り身、牛乳、赤みそ、煮干し、削り節、 <b>豚肉</b>	みかん、ごぼう、にんじん、根しょうが、つきごんにゃく、キャベツ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、かやきせんべい	672 842	21.2 25.9	
6	月	ごはん 牛乳	どさんこ汁 焼き鮭(バ) ひじきご飯の具(角)	塩鮭、牛乳、鶏肉、 <b>豚肉</b> 、 ひじき、わかめ、煮干し、 削り節、白みそ	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、たけのこ、もやし、しらたき、とうもろこし、にんにく、根しょうが	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、バター	616 770	25.9 31.7	
7	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)	牛乳、煮干し、削り節、 <b>豚肉</b> 、 白みそ、昆布、油揚げ	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、乾しいたけ、 <b>だいこん</b> 、根深ねぎ	さつまいも、地粉うどん、なたね油、三温糖、上白糖、でん粉、米ぬかサラダ油、ごま油	660 871	20.7 25.5	
8	水	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さわらの照り焼き(バ) キャベツのおかまヨネーズ(角)	牛乳、さわら照り焼き、 <b>豚肉</b> 、 かつお節、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、 <b>だいこん</b>	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	615 763	23.6 28.5	
9	木	食パン 牛乳 チョコクリーム(ビ)	ふわふわたまごのスープ コロケ(バ) パリジャンサラダ(角)	ベーコン、牛乳、チーズ、 <b>鶏卵</b>	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ	チョコクリーム大豆、ポテトコロケ、食パン、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、パン粉	634 838	22.0 27.6	
10	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、 <b>豚肉</b> 、 豆腐	きゅうり、にんにく、キャベツ、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま油、ねりごま、ごま、三温糖、でん粉	644 809	26.9 33.2	
13	月	ごはん 牛乳	五目煮 白ごまつねのピリッとジャン (小1~4年①小5年~中②)(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、白ごまつね、鶏肉、 昆布、煮干し、削り節、 だいず	きゅうり、根しょうが、にんにく、キャベツ、ごぼう、にんじん、ごんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	641 858	22.2 29.2	
14	火	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 メンチカツ(バ) フルーツポンチ(角)	メンチカツ、牛乳、 <b>豚肉</b>	リンアップル缶、根しょうが、にんにく、みかん缶、にんじん、たけのこ、もやし、にら、根深ねぎ	ナタデココ、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	660 860	24.2 31.1	
15	水	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 ハタハタのから揚げ(バ) 大根サラダ(角)	はたはた唐揚げ、牛乳、 <b>豚肉</b> 、生揚げ、うずら卵	だいこん、きゅうり、根しょうが、にんじん、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、なたね油、上白糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	647 811	24.4 29.6	
16	木	ごはん 牛乳	豚汁 さばの塩焼き(バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角)	さば、牛乳、鶏肉、 <b>豚肉</b> 、 ひじき、煮干し、削り節、 豆腐、油揚げ、赤みそ	にんじん、 <b>だいこん</b> 、つきごんにゃく、たまねぎ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	663 828	28.0 34.1	
17	金	ごはん 牛乳	カレー グリーンサラダ(角)	牛乳、 <b>豚肉</b> 、チーズ、ヨーグルト	きゅうり、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	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	663 836	22.2 27.1	
20	月	バターロール 牛乳	白菜のクリームスープ レパールのパーベキューソースあえ(バ) カラフルポテト(角)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、 ベーコン	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b> 、ブロッコリー	じゃがいも、バターロール、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、バター、小麦粉	663 831	23.5 27.8	
21	火	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) キャベツのごま和え(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、 削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん	ごはん、三温糖、ごま、でん粉	635 797	22.8 27.4	
22	水	ツイストパン 牛乳	せん切り野菜スープ チキンソテー(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	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、にんにく、とうもろこし、キャベツ、パセリ	オリーブ油、チョコレートケーキ、ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖、三温糖、でん粉	695 848	25.9 30.9	
給食回数		16回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食番 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	649 822	24.0 29.4
※ 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	650 830	21.1 27.0

12月は体の中も大そうじ♪

12月はクリスマスの行事や年末の慌ただしさから、食生活が乱れがちになります。乱れた食生活で摂りすぎになりやすいのが「脂質」です。脂質の摂りすぎは、肥満の原因になるだけでなく、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくると12月こそ、「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう！



肉類・揚物1に  
野菜2を目安に！



鍋料理で野菜を  
たくさんとろう！  
きのこやごんにゃくも  
入れよう！



ビタミンや  
食物繊維が豊富な  
果物も利用しよう！



いよいよ今年も最後のひと月となりました。吹く風は冷たく、身にしみる寒さです。そして、風邪気味の人が増えてきています。風邪を予防するために、外から帰ったら、手洗い、うがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めましょう。

## 冬に多い食中毒



食中毒は1年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスはカキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「つけない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「つけない・やっつける」に加え「持ち込まない・広げない」ことも重要です。



## ノロウイルス食中毒予防の4原則



### 「持ち込まない」

○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。  
○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。



### 「広げない」

○トイレは定期的に清掃・消毒する。  
○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。



### 「つけない」

○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗う。  
○手を洗うときは指輪や腕時計などを外しておく。



2度洗いが効果的

### 「やっつける」

○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。  
○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。



## 冬至と食べ物



もろ丸くん



今年の冬至は  
12月22日

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

### かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存ができ、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

### あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、小豆粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

