



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・のみのもの 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	
8	金	バターロール 牛乳	ポトフ 大根サラダ(角) 黒ごまプリン(学)	牛乳、豚肉、レバー入りウインナーソーセージ	だいこん、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、はくさい	バターロール、黒ごまプリン、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、じゃがいも、バター	675 903	20.9 27.3	
12	火	ごはん 牛乳	鶏だんごのみぞれ汁 かんもとひじきの煮物(角) みかん(ピ) (中)角チーズ(ピ)	(中)チーズ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、野菜入り鶏肉だんご、ひじき、ミカガンモ	みかん、にんじん、ぶなしめじ、糸こんにゃく、はくさい、だいこん、根しよが、ほうれんそう、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖	588 779	19.6 26.9	
13	水	♥ミニコア揚げパン(バ) 牛乳 ごまドレッシング(ピ)	ひよこ豆とマカロニのクリーム煮 ハム入りごぼうのサラダ(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、ポークハム、牛乳、鶏肉、ひよこまめ	ごぼう、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	ごまドレッシング、コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター	663 738	24.3 28.2	
14	木	ごはん 牛乳	さつまいものみそ汁 鮭のゆず風味焼き(バ) 鶏肉と野菜のごま和え(角)	牛乳、鮭切り身、煮干し、削り節、サラダチキン、豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、ゆず、さやいんげん	ごはん、ごま油、さつまいも、三温糖、ごま	617 764	28.8 35.1	
15	金	ごはん 牛乳	中華風かきたま汁 ピビンバの具(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、鶏卵	フルーツミックスゼリー、にんじん、にんにく、たまねぎ、根しよが、とうもろこし、大豆もやし、こまつな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、ラー油、ごま	662 835	25.8 32.6	
18	月	ごはん 牛乳	磯汁 白花豆コロッケ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、焼きのり、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆腐	だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん	ごはん、白花豆コロッケ、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖	655 844	22 26.9	
19	火	ツイストパン ♥コーヒーマルク	根菜のクリームスープ ♥オムレツのケチャップソースかけ(バ) グリーンサラダ(角)	オムレツ、コーヒーマルク、鶏肉、牛乳	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし	ツイストパン、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	659 875	21.7 28.1	
20	水	ごはん 牛乳	生揚げの中華煮 ♥揚げ海鮮ぎょうざ(小中2 バ) ほうれん草ともやしのナムル(角)	海鮮ぎょうざ、牛乳、豚肉、生揚げ	ほうれんそう、にんにく、もやし、根しよが、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油	698 867	26 31.9	
21	木	子どもパンスライス 牛乳	ラビオリスープ ♥照り焼きハンバーグ(バ) パリジャンサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう	子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ポークラビオリ	655 784	28.4 34.5	
22	金	ごはん 牛乳	肉じゃが かれいの竜田揚げ(バ) ミニアセロラゼリー(小1中2 ピ)	かれいの竜田揚げ、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	ミニアセロラゼリー、にんじん、しらたき、たまねぎ、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	683 883	26.8 33.4	
25	月	♥酢めし 牛乳	とろろ昆布入りすまし汁 さばの辛味焼き(バ) かてめしの具(角)	さば辛味漬、牛乳、煮干し、削り節、焼き竹輪、とろろ昆布、油揚げ	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、もやし、糸こんにゃく、ほうれんそう	酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖	663 835	22.8 27.4	
26	火	はちみつパン 牛乳 中濃ソース	ポークビーンズ いかリングフライ(小中2 バ) ♥ヨーグルト和え(角)	イカリングフライ、牛乳、毛呂山豚肉、ヨーグルト、だいず	バイナップル缶、にんにく、みかん缶、りんご缶、にんじん、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレー	はちみつパン、米ぬかサラダ油、なたね油、こんにゃく、ダイスワイン、上白糖、じゃがいも	695 853	26.5 31.3	
27	水	麦ごはん 牛乳	やぶさめ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) キャベツときゅうりのパリパリ和え(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、煮干し、削り節、具汁用だいず、毛呂山産みそ	きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、根深ねぎ	麦ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、だまこ餅、ゆずジャム	695 867	25.9 31.3	
28	木	地粉うどん 牛乳	ゆずの香りの肉うどん汁 かき揚げ(バ) 白菜のおかか和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ	はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、乾しいたけ、ほうれんそう、ゆず	地粉うどん、野菜かき揚げ、なたね油	651 833	21.6 27.4	
29	金	ごはん 牛乳	♥カレー 大根とツナのフレンチサラダ(角) ♥ミニクレープ(学)	牛乳、まぐろフレーク、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	だいこん、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、ミニクレープチーズクリーム、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	699 872	24.1 29.9	
給食回数		15回		(学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット (夕)…タッパ (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	664 835	24.3 30.1
							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。

♥印の料理は、小学6年生と中学3年生に回答してもらった「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。



【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	検査日	検査品	結果
11月 2日(月)~11月13日(金)	11月13日(金)	各期間毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの。	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。
11月16日(月)~11月27日(金)	11月27日(金)		
11月30日(月)~12月11日(金)	12月11日(金)		



あけましておめでとうございます。今年もよく食べ、よく体を動かしてしっかりと睡眠をとり、健やかな体と心で充実した一年を過ごせるようにしたいですね。「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。「いただきます」の前や「ただいま」の後には、せっけんを使ってしっかりと手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防に努めましょう！

手洗いは簡単でとても有効な予防法

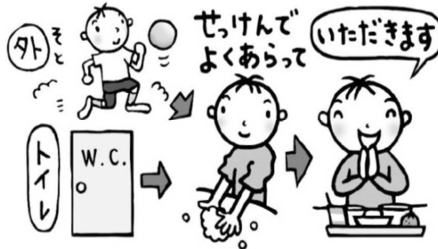
～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～

なぜ、予防になるの？



ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。手から食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることでウイルスが体内に侵入することが多いです。

いつ洗ったらいいの？



「いただきます」の前、外から帰ってきた時や、トイレの後などは、必ず手を洗うようにしましょう！

ウイルスをしっかりと落とすには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。手を洗う長さは「ハッピー・パースデー・トゥ・ユー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

人にうつさないように注意！



毎日の健康状態に注意し、せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきをまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。給食当番で体調が悪い時は、当番を代わってもらうことも大切です。

全国学校給食週間

1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、「おにぎり・魚・漬物」を用意したのが始まりです。その後、徐々に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

自分が食べている食事にかかわるすべてのものに感謝し、将来にわたって心身ともに豊かな生活を送れるよう、学校給食を通してあらためて考える一週間です。期間中は、各小中学校でも様々な取組が行われる予定です。



～2020年東京オリンピック開催～
給食メニューで世界の料理を味わいましょう！

ポトフ (Pot au Feu)

「ポトフ」はフランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味があり、肉やウィンナー、大きく切った野菜に香草を加えてコトコト煮込んだ鍋料理です。本場フランスではできあがったポトフを、スープはスープ皿に盛付け、別の皿に肉や野菜を切り分けて、塩やマスタードをつけて食べるそうです。寒い季節に体も心も温めてくれる一品です。ぜひ、お試しください。

【材料（1人分）】

サラダ油	1 g
豚小間肉	10 g
ウィンナー(1cm幅に切る)	15 g
にんじん(1cm角に切る)	15 g
玉ねぎ(1.5cm角に切る)	20 g
じゃが芋(1.5cm角に切る)	50 g
水	50 cc
チキンスープ	0.4 g
塩	0.8 g
こしょう	少々
白ワイン	1 g
はくさい	2.5 g
バター	0.8 g

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、肉を炒める。肉色が変わったら、ウィンナーを加える。
- ② にんじん・玉ねぎ・じゃが芋を加えて炒め合わせたら、水を加えて煮る。
- ③ アクをとり除き、チキンスープ・塩・こしょう・白ワイン・はくさいを加える。
- ④ 材料に火が通り、全体に味がなじんだらできあがり。

