



日曜日	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	
3	月	ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 鶏肉のから揚げ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	根しょうが、ごぼう、にんじん、もやし、たけのこ、 <b>はくさい</b> 、糸こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、三温糖	687 856	24.9 29.8	
4	火	コッペパンスライス 牛乳	アルファベットスープ 焼きウインナーチリソースかけ(バ) だいこんツナサラダ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、まぐろフレーク、豚肉	<b>だいこん</b> 、きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ	コッペパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、アルファベットマカロニ	601 806	26.1 33.8	
5	水	ごはん 牛乳	けんちん汁 いわしのしょうが煮(バ) 竹輪のサラダ(角)	いわしの生妻煮、牛乳、生竹輪、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、乾しいたけ、こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、ごま油、三温糖、ごま、さといも	616 764	26.5 31.4	
6	木	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 大学いも(小中2バ) キャベツのおかかマヨネーズ和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、かつお節、昆布、油揚げ	きゅうり、キャベツ、にんじん、乾しいたけ、根深ねぎ、ほうれんそう	さつまいも、地粉うどん、なたね油、三温糖、黒ごま、マヨネーズ、でん粉	657 795	21.7 26.1	
7	金	ごはん 牛乳	マーボー大根 大豆もやしのナムル(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、生揚げ	ミニすりおろしりんごゼリー、にんにく、大豆もやし、こまつな、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、 <b>だいこん</b> 、たけのこ	ごはん、ごま油、ごま、ラー油、三温糖、でん粉	657 845	24.5 30.2	
10	月	バターロール 牛乳	白菜とさつまいものスープ 豆腐ハンバーグのごまきのこソースかけ(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、ベーコン	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 <b>はくさい</b>	バターロール、米ぬかサラダ油、ごま油、上白糖、三温糖、さつまいも、ごま	616 848	20.6 27.3	
11	火	ごはん 牛乳	豚すきやき 白花豆コロッケ(バ) もやしときゅうりのお浸し(角)	牛乳、豚肉、かつお節、焼き豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、 <b>はくさい</b> 、しらたき、根深ねぎ	ごはん、白花豆コロッケ、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖	690 885	25.8 31.5	
12	水	ごはん 牛乳	かきたま汁 焼き鮭(バ) ひじきご飯の具(角)	塩鮭、牛乳、煮干し、豚肉、削り節、鶏肉、ひじき、かまぼこ、油揚げ、 <b>鶏卵</b>	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、しらたき、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖	618 764	30.5 35.3	
13	木	中華めん 牛乳	チャンポンめんの汁 揚げぎょうざ(小2中3バ) 杏仁豆腐(角)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、いか、なると	パインアップル缶、根しょうが、にんにく、ダイズゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、乾しいたけ、もやし、 <b>はくさい</b>	杏仁ゼリー、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、オイスターソース、でん粉	627 824	25.1 31.6	
14	金	ごはん 牛乳	カレー チキンサラダ(角) 角チーズ(ピ)	牛乳、サラダチキン、豚肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、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、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	687 857	25.0 29.9	
17	月	ごはん 牛乳	うま塩豚汁 ハタハタのから揚げ(バ) もやしときゅうりのごまマヨサラダ(角)	ハタハタの唐揚げ、牛乳、豚肉、ポークハム、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、ごま	620 771	23.2 27.6	
18	火	ツイストパン 牛乳	肉団子と白菜のクリームスープ いかナゲット(小中2バ) りんご(角)	牛乳、いかナゲット、肉団子	りんご、たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b>	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	656 840	24.0 28.7	
19	水	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁 さばゆずダレかけ(バ) ブロッコリーとキャベツの昆布漬(角)	さばでん粉付き、牛乳、煮干し、削り節、昆布、油揚げ、白みそ、赤みそ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、 <b>だいこん</b> 、かぼちゃ、 <b>ゆず</b>	ごはん、なたね油、三温糖	699 867	22.0 26.0	
20	木	子どもパンスライス 牛乳	せん切り野菜スープ チキンソテーマトソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角) チョコレートケーキ(学)	牛乳、鶏肉、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、 <b>だいこん</b> 、トマト缶	チョコレートケーキ、子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖、三温糖	659 809	26.2 31.4	
給食回数		14回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・パット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	649 824	24.7 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。							基準栄養量	640 820	24.0 30.0

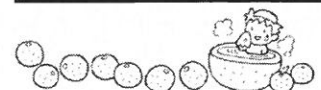
※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 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します。

平均栄養量	649	24.7
基準栄養量	640	24.0
	820	30.0



12月22日は冬至です。冬至は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日には、「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



「かぼちゃ」… 夏にとれる野菜で、カロテン(ビタミンA)など、体の調子をととのえ抵抗力を高めてくれる栄養素が多く含まれています。昔の人は、保存性の良いかぼちゃを夏から大切にしておき、寒さが厳しくなる冬至の日に食べて「長寿」と「健康」を願いました。  
 「ゆず湯」… 「冬至」と「湯治」をかけ、また、「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習と言われています。鮮やかな黄色とさわやかな香りが、寒い冬の生活をリフレッシュしてくれます。毛呂山町の特産品「桂木ゆず」のゆず湯に入って身も心もポカポカにしたいですね!

給食では少し早めの12月19日に、「かぼちゃのみそ汁」と「鯖ゆずだれかけ」を出します。ゆずはもちろん、「桂木ゆず」を使用します!



もろ丸くん

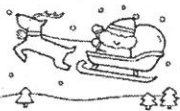
【学校給食の放射性物質の検査結果】検査結果は毛呂山町ホームページ(教育委員会→学校給食センター→学校給食放射性物質検査結果)で随時公表しています。

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)

検査品 : 期間中、毎日給食を1人分採取し混合したもの。

採取期間	検査日	結果
11月5日(月)~11月9日(金)	11月9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。



# 「かぜ」をひかない冬にしましょう！

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いうがいをし、じゅうぶんな睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう！

## 《 かぜ予防6つのポイント 》

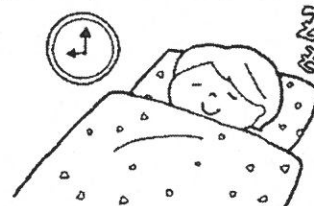
### ①こまめな手洗いうがい



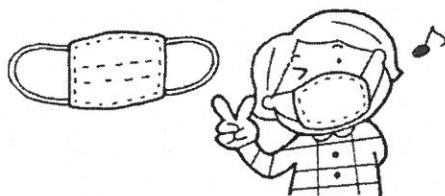
### ②しっかり栄養をとる



### ③じゅうぶんな睡眠をとる



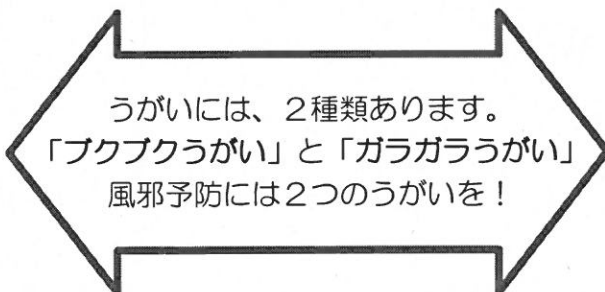
### ④マスクをつける



### ⑤人混みを避ける



### ⑥適度な運動をする



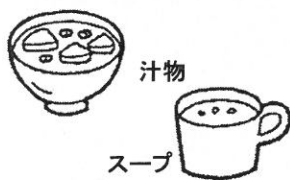
## 【症状別】かぜをひいたときの食事

### 発熱・寒気



発熱すると、水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や、発汗・殺菌作用のある「ねぎ」や「しょうが」で体をあたためましょう。ビタミンAを多く含む食品をとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避けて、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギー補給をしましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。味が濃いものは避けましょう。