



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)	主に熱や動力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8	火	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 ♥豚玉毛井の具(角) だいだいのムース(学)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、毛呂山豚肉、白みそ、赤みそ、わかめ、鶏卵	根深ねぎ、たまねぎ、ゆず、みつば	だいだいのムース、妻ごは ん、じゃがいも、三温糖	714 887	28.7 34.9	
9	水	子どもパンスライス 牛乳 中濃ソース	白菜のクリームスープ ♥ポテトコロッケ(バ) グリーンサラダ(角) スライスチーズ(中ピ)	チーズ、牛乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい	ポテトコロッケ、子どもパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、バター、小麦粉	653 902	20.8 29.8	
10	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 春巻き(バ) パイとナタデココ(角)	牛乳、春巻き、豚肉	パイナップル缶、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、しら、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、ナタデココ、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	649 845	21.3 26.4	
11	金	ごはん 牛乳	豚汁 キャベツのおかかマヨネーズ和え(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、豆腐、油揚げ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ	634 791	24.8 29.8	
15	火	ごはん 牛乳	かきたま汁 さわらの照り焼き(バ) ひじききんぴら(角)	牛乳、さわら照り焼き、煮干し、豚肉、削り節、なると、ひじき、鶏卵	根しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、糸こんにゃく、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま	604 751	25.4 30.6	
16	水	黒パン 牛乳	クリームシチュー ♥チキンソテー(バ) コールスロー(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	黒パン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、でん粉、バター、小麦粉	737 900	25.3 30.4	
17	木	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 揚げ高野豆腐のねぎソース和え(バ) キャベツときゅうりの昆布漬(角)	牛乳、凍り豆腐、豚肉、昆布、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、根深ねぎ、根しょうが、にんじん、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、三温糖、じゃがいも、ごま	602 741	20.6 24.4	
18	金	コッペパンスライス ♥コーヒーマルク	ふわふわたまごのスープ ♥焼きそば(角) キャンディーチーズ(小2中2ピ)	コーヒーマルク、ベーコン、豚肉、チーズ、あおのり、鶏卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	コッペパン、米ぬかサラダ油、パン粉、蒸し中華めん	600 762	24.2 30.1	
21	月	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 わかさぎフリッター(小2中2バ) キャベツのごま和え(角)	わかさぎフリッター、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、生揚げ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、こんにゃく、えだまめ	ごはん、ごま、三温糖	650 833	25.9 32.2	
22	火	ツイストパン 牛乳	ポークボルシチ オムレツのチーズ焼き(バ) ブロッコリーのサラダ(角)	オムレツ、牛乳、チーズ、毛呂山豚肉	とうもろこし、にんにく、ブロッコリー、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ	ツイストパン、バター、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、サワークリーム	664 921	25.9 34.3	
23	水	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 ひじききょうざ(小2中2バ) 大豆もやしのナムル(角)	ひじき入りきょうざ、牛乳、豚肉、豆腐	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、たけのこ	ごはん、ごま油、なたね油、ごま、ラー油、三温糖、でん粉	728 894	27.7 33.5	
24	木	地粉うどん 牛乳	おつきりこみ風うどんの汁 白玉ぜんざい(角) キャベツの浅漬け(バ) 青のり小魚(ピ)	あずき、牛乳、青のり小魚、豚肉、煮干し、削り節	きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ	地粉うどん、米ぬかサラダ油、白玉だんご、三温糖	583 739	22.8 27	
25	金	ごはん 牛乳	♥もろ丸くんカレー チキンサラダ(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、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、ゆずジャム(毛呂山産)、ココア、バター、小麦粉	699 895	24.7 30.6	
28	月	ごはん 牛乳	せんべい汁 たらのゆずソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	たらでん粉付き、牛乳、煮干し、削り節、白みそ、鶏肉	ごぼう、とうもろこし、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、ゆず、根深ねぎ、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、ごま、かきせんべい	638 796	22.3 26.9	
29	火	ごはん 牛乳	こづゆ 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ(バ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、削り節、ほたて貝柱水煮、焼き竹輪	ブロッコリー、だいこん、にんじん、しらたき、ほうれんそう、根深ねぎ	ごはん、ごま、さいとも、三温糖、白玉麩	561 712	20.4 25	
30	水	さきたまボール 牛乳	ポトフ レバーのパーベキューソースあえ(バ) ♥フルーツのヨーグルト和え(角)	牛乳、豚レバー、竜田揚げ、豚肉、ウインナーソーセージ、ヨーグルト	りんご缶、ダイゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ	さきたまボール、米ぬかサラダ油、なたね油、ナタデココ、三温糖、上白糖、じゃがいも	621 745	23.6 27.5	
31	木	ごはん 牛乳	肉じゃが さばのねぎみそかけ(バ) いよかん(角)	さば切り身、牛乳、豚肉、赤みそ、煮干し、削り節、凍り豆腐	いよかん、根しょうが、にんじん、根深ねぎ、しらたき、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	681 854	27.5 33.9	
給食回数		17回		(学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット (タ)…タッパー (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	648 822	24.2 29.8
							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。
 ※ 〇-157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年生に回答していただいた『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。

1月の給食は、東北地方の郷土料理をとり入れました(寒い季節に体が温まる汁物です)



- 28日(月) **せんべい汁** (岩手県・青森県の南部地方)
肉や魚、野菜、きのこなどで、だしをとった汁の中に南部せんべいを入れて煮込んだものです。
- 29日(火) **こづゆ** (福島県)
冠婚葬祭や正月に海と山の幸を取り合わせて作るごちそうです。会津地方などの山間部では生魚の代用として豆麩やきくらげなどを入れます。給食では、貝柱と豆麩を入れてみました。

1月



毛呂山町学校給食センターだより

平成31年1月

新しい1年が始まりました。給食センター職員一同、力を合わせて、安全・安心でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、今年もよろしくお願いたします。

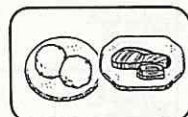
全国学校給食週間



全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが現在では役割が大きく変わり、子どもたちがのぞましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

学校給食のはじまり



明治22（1889）年山形県の鶴岡市の小学校で貧困児童を対象に行われたのが学校給食の始まりといわれています。この時の献立は、おにぎり、塩鮭、漬物だったそうです。



寒の食事を楽しもう



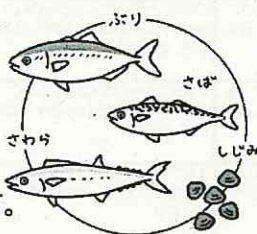
『寒』は小寒（1月6日頃）から、1年で寒さが最も厳しくなる日とされる大寒（1月20日頃）をはさみ、立春の前日の節分（2月3日頃）までの約1か月間をいいます。寒さはつらいですが、この時期ならではのおいしい食べ物や行事食があります。

「寒魚」を味わおう

寒には、「寒魚」といって、脂がのっておいしい魚介類が出回ります。中でも有名なのが鰯、鯖、鱈、しじみです。おいしい理由は、産卵に備えて栄養をたくさん蓄えているからといわれています。

♥1月は鱈、鯖を使っています。

*鱈やわかさぎも旬を迎えおいしくなります。



「おしるこ」と「ぜんざい」

「寒卵」って知ってる？

寒の時期の卵、「寒卵」は冬の季語にもなっています。産卵数は減りますが、この時期の卵は滋養があるとされ、江戸時代から愛でられてきました。卵はたんぱく質、脂質、無機質、ビタミンをバランスよく含み冬の健康を守ってくれます。

♥給食では、毛呂山町で育てられたニワトリの卵を使っています。



とっても甘いよ、冬野菜！

ほうれん草や小松菜、大根など、冬に育つ野菜には、細胞が凍ってしまわないように糖分の合成を活発にし体内に蓄える性質があります。

♥1月もたくさんの冬野菜を使っています。



おしるこは、小豆を砂糖で甘く煮た日本伝統の食べ物です。関東地方では、汁の多いものを「おしるこ」汁の少ないものを「ぜんざい」と呼びます。それが関西地方では逆で、汁の多いものを「ぜんざい」と呼ぶそうです。



寒稽古とおしるこ

大寒の前後に行われる寒稽古では、1月20日の「二十日正月の古来の行事に合わせ、道場に飾られた鏡餅を割って「鏡開き」をし、参加者におしるこを振る舞うことがあります。鏡もちは切らずに、木づちなどで割って細かくするのが作法です。

♥給食では、24日に『ぜんざい』を出します。

