

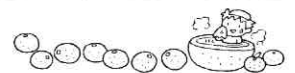
令和元年度 12月分学校給食予定献立表 毛呂山町学校給食センター



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	
2	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小中②バ) 大豆もやしのナムル(角)	ぎょうざ、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、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、ラー油、ごま油、三温糖、でん粉	736 905	29 34.8	
3	火	子どもパンスライス 牛乳 マヨネーズ(ピ)	ミートボールと野菜のスープ ツナサンドの具(角) オレンジポテト(バ)	牛乳、まぐろ、だいず、肉団子、チーズ	きゅうり、にんじん、オレンジジュース、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレー、キャベツ	さつまいも、子どもパン、米ぬかサラダ油、バター、マヨネーズ、でん粉、三温糖	696 868	25.7 31.7	
4	水	ごはん 牛乳	飛鳥鍋風煮 さばのごまみそかけ(バ) みかん(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、赤みそ、油揚げ、豆腐、煮干し、削り節、白みそ	みかん、ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、こまつな、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま	652 849	26.8 35.7	
5	木	地粉うどん 牛乳	みぞれ(だいこんおろし)うどんの汁 揚げ高野豆腐のココア和え(バ) 竹輪のサラダ(角) アーモンド小魚(中ピ)	アーモンド小魚、牛乳、煮干し、生竹輪、凍り豆腐、削り節、豚肉、油揚げ	きゅうり、にんじん、はくさい、乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ	地粉うどん、でん粉、なたね油、ココア、上白糖、三温糖、ごま、ごま油	614 819	23.9 31.3	
6	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 白菜のおかかマヨネーズ(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	きゅうり、はくさい、にんじん、しらたき、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	656 828	24.4 30	
9	月	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 たらゆずソースかけ(バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角)	牛乳、煮干し、たらでん粉付き、鶏肉、削り節、白みそ、ひじき、油揚げ、豆腐	こまつな、だいこん、にんじん、根しょうが、糸こんにゃく、たまねぎ、ゆず	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま	628 778	25.3 30.5	
10	火	バターロール 牛乳	ポークポルンチ オムレツのチーズ焼き(バ) キャベツのコールスロー(角)	オムレツ、牛乳、チーズ、豚肉	キャベツ、にんにく、きゅうり、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト缶、ピーツ	バター、バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、サワークリーム	683 884	26.6 33.2	
11	水	わかめごはん 牛乳	五目煮 子持ちしゃもフライ(小①中②バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、子持ちカラフトしゃもフライ、煮干し、削り節、たいず	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、えだまめ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、じゃがいも、三温糖	654 855	23.3 29.6	
12	木	コッペパンスライス 牛乳	えび団子と春雨のスープ 焼きそば(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角) キャンディーチーズ(小①中②ピ)	キャンディーチーズ、牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、えびボール、あおのり	バインアップル缶、ダイゼリーみかん、たけのこ、にんじん、キャベツ、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	ごま油、コッペパン、米ぬかサラダ油、ナタデココ、上白糖、蒸し中華めん、はるさめ	592 787	23.3 29.7	
13	金	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 白ごまつくねのケチャップソースあえ(小1~2年①小3~6年・中②バ) 昆布入りまぜご飯の具(角)	牛乳、白ごまつくね、鶏肉、豚肉、昆布、油揚げ、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、根深ねぎ、ぶなしめじ、えだまめ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、さといも	684 831	26.7 30.3	
16	月	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 はたはたのから揚げ(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーさんびら(角)	はたはた唐揚げ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	根深ねぎ、にんじん、切干しだいこん、糸こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	614 782	22.7 27	
17	火	ツイストパン 牛乳	白菜のクリームスープ レバーのバ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、鶏肉	どうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい	じゃがいも、ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、バター、小麦粉	635 787	23.9 28.4	
18	水	ごはん 牛乳	かきたま汁 照り焼ききのこハンバーグ(バ) 小松菜のおかかマヨネーズ(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、かつお節、なると、鶏卵、わかめ	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ	ごはん、三温糖、マヨネーズ、でん粉	631 822	23.9 30.5	
19	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 彩の国肉まん(バ) ごぼうサラダ(角) ミニ洋梨ゼリー(小中①ピ)	牛乳、彩の国肉まん、豚肉、白みそ	ごぼう、ミニすりおろし洋梨ゼリー、根しょうが、どうもろこし、にんにく、きゅうり、にんじん、たけのこ、もやし、にら、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま、三温糖、でん粉、ごま油	660 818	24.2 28.7	
20	金	食パン 牛乳 りんごジャム(ピ)	パンキンポタージュ 鶏肉の桂木焼き(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	りんごジャム、食パン、米ぬかサラダ油、上白糖、ゆずジャム(毛呂山産)、バター、小麦粉	701 870	25.7 30.7	
23	月	ごはん 牛乳	カレー ツリーサラダ(ハムというどり野菜)(角) ケーキ(学)	ポークハム、牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、どうもろこし、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、ホワイトロールケーキ、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	774 947	26.2 31.6	
給食回数		16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	663 839	25 30.9
※ 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
※ 0-157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。									

冬至

今年の冬至は12月22日です!



この日は、ゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる風習があります。寒くなると皮膚や粘膜が乾燥し、体調を崩しやすくなります。そんなときからだの調子をととのえ、保護するのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA・ビタミンE・ビタミンCです。ゆずやかぼちゃにはこれらが多く含まれ、冬の健康管理には欠かせません。冬至にゆず湯に入ってからかぼちゃを食べ、その冬の健康を祈った昔の人の知恵はさすがですね。給食では、20日(金)にゆずジャム(毛呂山産)やかぼちゃを使ったメニューになっています。



「カゼは万病のもと」と言われています。カゼをひかないためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体を疲れさせないように心がけることが大切です。



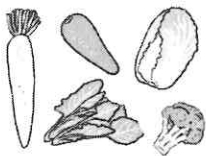
### カゼに負けない体を作ろう！



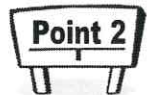
#### 朝ごはんをしっかり食べましょう！



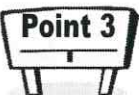
ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。



#### 偏食せずに旬の食材をたっぷり食べましょう！



冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、体を温める性質があると言われています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬の物を食べるのが一番ですね。



#### 体を温める食べ物を食べましょう！

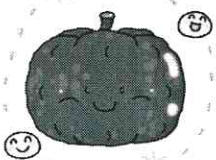


鍋や煮込み料理など、温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温めてくれる食べ物です。意識的に食べましょう。

## 知っていますか？ 12月の食文化

— 冬休み 家族で話題にしてみたいはかがでしょう！ —

### 冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気にならないとして、かぼちゃを食べる風習が残っています。

冬至にゆず湯に入るのは、香りの強いゆずで身を清め邪気をはらい1年健康で過ごせますようにという願いなども込められています。



### 年越しそば



大晦日の夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、つつましくも幸せに長生きできることを願い、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るなどの理由から食べられるそうです。

### おせち料理



新しい年を迎えるお祝いの料理で年末に準備をします。よこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる料理がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり食べたりするのも楽しいですね。