



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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8	水	ごはん 牛乳	生揚げのすき煮 小松菜とキャベツのおかかマヨネーズ(角) 小魚(ピ)	牛乳、小魚、 毛呂山豚肉 、かつお節、削り節、煮干し、生揚げ	こまつな、キャベツ、にんじん、しらたき、しめじ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	643 806	24.8 29.9	
9	木	♥ニコア揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とミートボールのトマト煮 ブロッコリーサラダ(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、肉団子	とうもろこし、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ココア、じゃがいも	616 733	22.6 28.3	
10	金	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 さばのごまねぎだれかけ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	さば、牛乳、煮干し、削り節、昆布、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	もやし、にんじん、キャベツ、だいこん、根深ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	ごはん、ごま油、三温糖、ごま、でん粉	633 791	28.2 33.8	
14	火	ごはん 牛乳	せんべい汁 ハンバーグのおろしソースかけ(バ) キャベツのごま和え(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、はくさい、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、でん粉、かやくせんべい	643 839	23.7 30.3	
15	水	子どもパンスライス 牛乳	野菜と豆のスープ煮 ♥タンドリーチキン(バ) ♥パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、チーズ、ヨーグルト、ミックスビーンズ	キャベツ、セロリ、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、トマト缶、はくさい	子どもパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖	585 813	25.3 34.1	
16	木	地粉うどん 牛乳	みぞれうどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) 白玉ぜんざい(角)	あずき、牛乳、笹かまぼこ、豚肉、あおりの、煮干し、削り節、昆布、油揚げ	乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ、にんじん、はくさい	地粉うどん、米ぬかサラダ油、三温糖、小麦粉、白玉だんご、なたね油	695 882	27.1 33.3	
17	金	ごはん 牛乳	かきたまスープ ねぎ塩焼き肉(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、鶏肉、 毛呂山豚肉 、鶏卵	ミニすりおろしりんごゼリー、にんにく、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、レモン果汁、こまつな、根しょうが	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、でん粉	651 830	28.2 33.9	
20	月	食パン 牛乳 いちごジャム(ピ)	ほたてのチャウダー チキンナゲット(小2中3バ) ごぼうサラダ(角)	チキンナゲット、牛乳、ベーコン、白みそ、ほたてがし	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ	いちごジャム、食パン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ごま、バター、小麦粉	626 798	22.2 27.9	
21	火	ごはん 牛乳	八宝菜 春巻き(バ) いよかん(角)	牛乳、春巻き、 毛呂山豚肉 、いか、えび、うずら卵	いよかん、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、オイスターソース、でん粉、ごま油	715 931	24.4 31.1	
22	水	酢めし 牛乳	呉汁 鮭のマヨネーズ焼き(バ) かてめしの具(角)	塩鮭、牛乳、煮干し、焼き竹輪、削り節、だいず、豆乳、油揚げ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、糸こんにゃく、はくさい、根深ねぎ	酢めし、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	683 855	28.0 33.7	
23	木	コッペパンスライス 牛乳	白菜ポトフ オムレツのデミグラスソースかけ(バ) フルーツクリーム和え(角)	オムレツ、牛乳、 毛呂山豚肉	パイナップル缶、ダイスゼリーみかん、黄桃缶、しめじ、にんじん、たまねぎ、はくさい	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、ホイップクリーム、三温糖、じゃがいも、バター	655 879	23.7 30.8	
24	金	ごはん 牛乳	沢煮碗 白身魚のフライ(バ) 野菜とかまぼこのぬた(角)	牛乳、煮干し、白糸たらふり、削り節、豚肉、かまぼこ、白みそ、豆腐	こまつな、きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、なたね油、上白糖、でん粉	606 767	21.9 27.0	
27	月	♥ライスボール (米粉パン) 牛乳	♥アルファベットスープ ♥鶏肉のから揚げ(バ) ♥ツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、まぐろフレーク	キャベツ、きゅうり、根しょうが、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい	ライスボール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、上白糖、アルファベットマカロニ	624 792	25.0 31.6	
28	火	ごはん 牛乳	マーボー大根 いかフリッター(小1中2バ) 大豆もやしのナムル(角)	いかフリッター、牛乳、豚肉、生揚げ	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、だいこん、たけのこ	ごはん、ごま油、ごま、ラー油、三温糖、でん粉	666 875	26.1 34.4	
29	水	ごはん 牛乳	もろ丸くんカレー チキンサラダ(角) ♥ミニチョコクレープ(学)	牛乳、サラダチキン、 毛呂山豚肉 、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、にんにく、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、ミニチョコクレープ、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ゆずジャム、ココア、バター、小麦粉	739 912	24.0 29.4	
30	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 小えびのから揚げ(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、なると、赤みそ	パイナップル缶、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	杏仁ゼリー、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま油、ごま	620 796	25.6 32.5	
31	金	≪日本の学校給食は、1889年に山形県鶴岡市で始まりました。当時のメニューは「おにぎり・焼き魚・漬物」でした。≫ ♥おにぎり わかめ…全学年 茶めし…小学3年以上 牛乳		豚汁 ぶりの照焼き(バ) 白菜の浅漬(角) 角チーズ(ピ中のみ)	ぶり、チーズ、牛乳、 毛呂山豚肉 、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	きゅうり、はくさい、にんじん、だいこん、根しょうが、根深ねぎ	わかめおにぎり、米ぬかサラダ油、茶飯おにぎり、三温糖、じゃがいも、でん粉	698 800	29.1 36.0
給食回数		17回		(学)…学校配送 (角)…角食缶 (バ)…バット (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	653 830	25.3 31.7
							基準栄養量	650 830	21.1 27.0

※ 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いたします。

※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生が回答した『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月は「睦月(おつき)」といわれています。親戚や友人がお互いに行き来して「仲睦まじくする」ことから名づけられました。新年の健康や幸運を願って様々な行事も行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。



おせち料理



お雑煮



七草がゆ
(1月7日)



鏡開き
(1月11日)



小豆がゆ
(小正月)



年が明け、新しい一年が始まるとともに、学校では一年の総まとめとなる3学期が始まりました。この時季は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。こまめな手洗い・うがいも忘れずに！

あけましておめでとう 新春食育かるた



あ 朝ごはん
食べて始まる
元気な一日



け 健康をつくる
食事、運動
よい睡眠



ま 「まごわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



し 27
28
...
しっかりと
よくかみ食べよう
目標
ひと口三十回



て 手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト



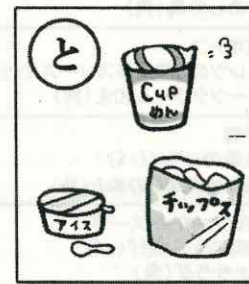
お おいしいな♡
会話と笑顔が
あふれる食卓



め めいっばい
感謝を示そう
食事のあいさつ



で 伝統を
受け継ぎ愛そう
ふるさと
毛呂山



と とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら



う うんち見て
しっかり確認
自分の健康

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事によって子どもたちの成長を支え、食べて味わう「生きた教材」として、望ましい食事のとり方の手本となる、思いやりや社会性を身に付ける、自然の恵みや勤労に感謝する、様々な地域の食文化を知り伝統を未来に伝えるなどの役割があります。そして、食べることを通して社会のしくみを学んでいきます。

学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。



この期間は、学校給食の歴史や給食の役割、食文化についてなど、さまざまな取組が行われています。食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。ご家庭でも、毎日の食事に込められた思いや、食事の大切さについて、折にふれてお話ししていただければと思います。