

令和2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	
1 火	地粉うどん 牛乳	おろしうどんの汁 笹かまぼこのカレー揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、豚肉、白みそ、昆布、油揚げ	ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ	地粉うどん、小麦粉、上白糖、なたね油、米ぬかサラダ油	609 787	25.6 32.0	
2 水	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 ぶりの照焼き(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	ぶり、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん、だいこん、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、でん粉、ごま	676 834	26.6 31.4	
3 木	ツイストパン 牛乳	白菜ポトフ ホキの香草フライ(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	ホキ香草フライ、牛乳、豚肉、ヨーグルト	パイナップル缶、ダイゼリーみかん、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、はくさい	ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、ナタデココ、上白糖、じゃがいも、バター	615 833	24.9 31.9	
4 金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ねぎ塩焼き肉(角) 小魚(ピ)(中のみ)	牛乳、小魚、鶏肉、豚肉	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、根深ねぎ、キャベツ、レモン果汁	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、ワンタンの皮	628 802	26.8 34.9	
7 月	ごはん 牛乳	豚汁 さばの塩焼き(バ) キャベツのごま和え(角)	さば、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、じゃがいも	666 831	29.4 35.1	
8 火	はちみつパン 牛乳	クリームシチュー 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、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	はちみつパン、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	675 867	22.3 27.9	
9 水	ごはん 牛乳	春雨スープ ユウリンチー(バ) 小松菜ともやしのピリ辛和え(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、はくさい、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、ごま、ごま油、三温糖、はるさめ	677 844	23.0 27.3	
10 木	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 ハタハタのから揚げ(バ) だいこんツナサラダ(角)	はたはた唐揚げ、牛乳、まぐろフレーク、豚肉、生揚げ、うずら卵	だいこん、きゅうり、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	658 820	26.9 32.4	
11 金	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(バ) カレーミートソース(角) ミニりんごゼリー(ピ)(小中1)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	ミニすりおろしりんごゼリー、根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマトピューレー、キャベツ	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ、パン粉	618 781	26.0 33.0	
14 月	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) 五目きんぴら(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、たけのこ、つきこん、にんじん、根深ねぎ、ごまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、でん粉	656 823	25.8 31.4	
15 火	ごはん 牛乳	もろ丸くんカレー ハム入りサラダ(角)	牛乳、ポークハム、豚肉、チーズ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト	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	658 830	22.7 27.3	
16 水	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 キャラメルポテト(バ) 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、豚肉	きゅうり、根しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たけのこ、もやし、にら、根深ねぎ	さつまいも、中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、バター、ねりごま、ごま、三温糖、でん粉、ごま油	666 823	23.9 28.9	
17 木	ごはん 牛乳	鶏肉と大根の煮物 鮭のねぎみそマヨネーズ焼き(バ) みかん(角)	塩鮭、牛乳、鶏肉、白みそ、煮干し、削り節、生揚げ	みかん、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、三温糖	693 861	29.6 36.2	
18 金	バターロール 牛乳	ふわふわたまごのスープ コロッケ(バ) パリジャンサラダ(角)	ベーコン、牛乳、チーズ、鶏卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん	バターロール、ポテトコロッケ、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、パン粉	656 853	21.7 27.0	
21 月	ごはん 牛乳	鶏だんごのみぞれ汁 ぶりのゆずみそかけ(バ) 野菜のおかか和え(角)	ぶり竜田揚げ、牛乳、煮干し、削り節、野菜入り鶏肉だんご、赤みそ、かつお節	ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、はくさい、ゆず、だいこん、根しょうが、根深ねぎ	ごはん、なたね油、三温糖、でん粉	668 838	25.6 30.7	
22 火	ごはん 牛乳	わかめスープ 小えびのから揚げ(バ) ピビンバの具(角)	牛乳、小えびのから揚げ、豚肉、なると	わかめ、にんにく、たけのこ、根しょうが、たまねぎ、はくさい、根深ねぎ、にんじん、大豆もやし、ごまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ラー油、ごま	618 793	27.3 34.7	
23 水	ごはん 牛乳	肉じゃが 白ごまつねのピリッとジャン(バ) (小1~4年①5年~中②) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、白ごまつね、豚肉、昆布、煮干し、削り節、凍り豆腐	きゅうり、根しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	655 859	23.1 29.7	
24 木	子どもパン スライス 牛乳	ミネストローネ チキンソテー(バ) ツリーサラダ(角) チョコレートケーキ(学)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、だいず、チーズ	とうもろこし、にんにく、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、トマト缶、キャベツ	チョコレートケーキ、子どもパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、でん粉、ホイールマカロニ、三温糖	702 877	27.5 34.5	
給食回数		18回	(学)・・・学校配達 (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	655 831	25.5 31.5
※ 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	21.1	
※ 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。						830	27	



2日と21日に使用する「プリ」は、鹿児島県が実施する『学校におけるおさかな消費緊急対策事業』を活用した無償提供物資です。

鹿児島県は、養殖プリの生産量日本一を誇っていますが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により需要や輸出が減少して消費が低迷し、生産者が窮地に陥っています。消費拡大のため、鹿児島県では上記事業を実施しており、埼玉県内の学校給食にも無償で提供されることになりました。毛呂山町の学校給食でも、この事業を活用してプリを使用します。また、1月・2月にも上記事業を活用して「カンパチ」を提供する予定です。
実際に購入する場合は高価で、通常の給食では使用することが難しい食材です。貴重な機会ですので、子どもたちには味わって食べてもらいたいと思います。



12月は、「師走」ともいわれ、禅師(師)が走り回るほど忙しい月という意味があります。また、寒くなり体調を崩しやすく、風邪をひきやすくなります。冬休みを楽しく過ごすためにも、バランスの良い食事、十分な休養と睡眠をとり、元気に新しい年を迎えましょう。

できていますか？基本の手洗い

家族で徹底！

食事前の手洗い



手はいろいろなものに触るので、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、他の人へ広がってしまいます。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。風邪や食中毒予防のために、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



こんな洗い方していませんか？

指先だけ



石鹸なし



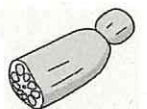
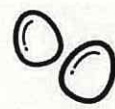
このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いのポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。
ポイント→手首、指の間、指先と爪は、洗い残しが多いので、特に注意して洗いましょう。



風邪かな？と感じたら・・・ 「食」でしっかり風邪対策！！



症状別おすすめ食材



風邪気味	抵抗力を高め、体を温めるのがカギ。 ショウガ・・・発汗・解熱作用に優れているので、風邪のひきはじめに効果的です。 しいたけ・・・干しいたけに含まれるレンチンという物質に、抗ウイルス作用があります。
のどの痛み	殺菌効果のある食べ物を摂る。 ハチミツ・・・ハチミツは殺菌作用が高く、雑菌によるのどの炎症を鎮めます。 キンカン・・・冬が旬のキンカンは、のどの炎症を抑え、痛みをやわらげる効果があります。
せき・痰	せき・痰には、のどを潤して炎症を鎮めることが有効。 レンコン・・・口やのどの乾きを潤し、胃腸の働きを活発にします。 大根・・・肺の熱を抑える効果があるため、せきや痰を改善するのに有効です。
鼻づまり	鼻の粘膜の炎症を鎮めることが第一。 卵・・・卵白に含まれる酵素に細菌を殺す作用があり、鼻水を体外に排出します。 ネギ・・・ネギの白い部分に鼻の炎症を抑える効果があります。
発熱	汗をかくと熱が下がるので、食事の際は体を温める食べ物を。 ネギ・・・体を温めたり、熱を下げたりする効果があります。また、発汗作用もあります。 発汗により水分も失うので、十分な水分補給が必要です。