

令和2年度 1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	
7	木	ごはん 牛乳	◆豚玉毛丼の具 野菜の昆布しょうゆ和え(角) ◆だいたいのみ(学)	牛乳、煮干し、削り節、昆布、豚肉、鶏卵	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ゆず、みつば	ごはん、だいたいのムース、三温糖	668 837	28.0 34.5	
8	金	♥わかめごはん 牛乳	豚汁 ◆揚げ凍り豆腐のねぎソース和え(バ) ブロッコリーとキャベツのおかか和え(角)	牛乳、凍り豆腐、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、赤みそ	ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、根しょうが、にんじん、だいこん、根深ねぎ	わかめごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	632 791	24.3 29.6	
12	火	地粉うどん 牛乳	◆秩父お切り込み風汁 いかフリッター(小1中2バ) ◆白玉ぜんざい(角)	あずき、いかフリッター、牛乳、豚肉、煮干し、削り節	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、なたね油、白玉だんご、三温糖	631 837	23.1 29.7	
13	水	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 かんぱちの照焼き(バ) ♥◆豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	かんぱち、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、つきこんにやく、根しょうが、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉	639 793	29.8 34.9	
14	木	子どもパン スライス 牛乳	野菜と豆のスープ煮 たらのフライ(バ) ハムとキャベツのマヨネーズサラダ(角)	牛乳、たらフライ、鶏肉、ポークハム、ミックスビーンズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	子どもパン、米ぬかサラダ油、米ぬか油、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも	665 828	24.3 29.3	
15	金	麦ごはん 牛乳	♥◆もろ丸くんカレー ツナサラダ(角)	牛乳、まぐろフレーク、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	麦ごはん、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	688 865	25.2 30.4	
18	月	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、豆腐ハンバーグ、削り節、豚肉、生揚げ、赤みそ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、キャベツ、だいこん、にんじん、こんにやく	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、でん粉、三温糖	694 892	27.3 34.4	
19	火	バターロール 牛乳	白菜のクリームスープ ♥オムレツのデミグラスソースかけ(バ) ブロッコリーサラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい	バターロール、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、バター、米粉、じゃがいも	665 860	22.2 27.6	
20	水	ごはん 牛乳	◆せんべい汁 ◆たらのゆずソースかけ(バ) 豚肉とひじきの炒め煮(角)	たらでん粉付き、牛乳、鶏肉、煮干し、ひじき、削り節、豚肉	ごぼう、にんじん、しめじ、根しょうが、つきこんにやく、たまねぎ、根深ねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ゆずジャム(毛呂山産)、三温糖、ごま、かやせせんべい	639 804	23.0 27.8	
21	木	コッペパン スライス 牛乳	肉団子とチンゲン菜のスープ ♥スパイシーチキン(バ) ♥焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、肉団子、あおのり	にんじん、乾しいたけ、にんにく、もやし、キャベツ、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	コッペパン、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、蒸し中華めん、ごま油	633 857	26.1 33.5	
22	金	ごはん 牛乳	肉じゃが さばのねぎみそかけ(バ) キャベツのごま和え(角)	さば切り身、牛乳、豚肉、赤みそ、煮干し、削り節、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、根しょうが、根深ねぎ、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、ごま、じゃがいも、三温糖	667 845	28.6 35.5	
25	月	フラワーロール ♥コーヒーマルク	クリームシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) コールスロー(角)	コーヒーマルク、ハンバーグ、鶏肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	フラワーロール、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	703 859	24.3 29.2	
26	火	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 わかさぎフリッター (小1~2①小3~②中②バ) 大豆もやしのナムル(角)	わかさぎフリッター、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、ごま、ラー油、ごま油、三温糖、でん粉	688 854	28.3 34.1	
27	水	子どもパン スライス 牛乳	ポトフ レバーのバーベキューソースあえ(バ) ♥フルーツクリーム和え(角)	牛乳、豚レバー竜田揚げ、豚肉、ウインナーソーセージ	パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ	子どもパン、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	622 846	25.2 31.7	
28	木	♥中華めん 牛乳	♥みそラーメンの汁 春巻き(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、サラダチキン、豚肉、赤みそ	きゅうり、根しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま油、黒砂糖	680 869	23.7 29.3	
29	金	ごはん 牛乳	♥かきたま汁 彩の国黒毛和牛丼の具(角) いよかん(バ)	牛乳、ぎゅうにく、なると、削り節、鶏卵	いよかん、根しょうが、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖	741 920	31.6 38.1	
給食回数		16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	667 847	26.0 31.9
							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。  
 ※ O-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。  
 ※ ♥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11日 鏡開き

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。今年は休日に当たりますが、次の日の12日に「ぜんざい」を作ります。関東では汁のあるものを「おしるこ」、汁のないものを「ぜんざい」ということが多いです。

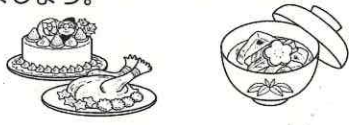
新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、消費が落ち込んでいる物資の消費緊急対策事業による無償提供物資を活用して献立作成をしました。

- 13日 かんぱちの照焼き・・・「かんぱち」 ⇒ 『学校におけるおさかな消費緊急対策事業』
  - 29日 彩の国黒毛和牛丼・・・「和牛」 ⇒ 『和牛肉等販売促進緊急対策事業』
- ★彩の国黒毛和牛は、毛呂山町内の精肉店に協力していただき、埼玉県ブランドの「深谷牛」を仕入れて使用する予定です。

◆今月は、行事食や郷土料理、日本の伝統的な食材や地場産物等を取り入れた献立になっています。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

年末年始は、生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足などで体調を崩しやすい時期です。規則正しい食生活を心がけましょう。



<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>がむ がむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> <p>バランス</p>	<p>調味料を使いすぎない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	--	-------------------	-------------------------------------

## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」

### ◆全国学校給食週間とは

戦後、一時中止していた給食は、栄養失調に苦しむ子どもたちのために、アメリカから送られた物資をもとに、昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で再開されました。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1ヵ月後の1月24日から30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

### ◆学校給食のはじまりと歴史

●明治22年  
(1889年)

おにぎり 塩サケ 漬物

明治22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はじまりといわれています。日本で一番最初の給食は、「おにぎり・焼き鮭・漬物」だったそうです。



●昭和25年  
(1950年)

パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉や脱脂粉乳を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施されました。



●昭和38年  
(1963年)

主食としてソフトめんが登場する。

●昭和39～43年  
(1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる。

●昭和51年  
(1976年)

米飯給食が正式に始まる。



### ◆学校給食の役割

現在では、食料不足だった戦後とは大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子供たちの健康状態が心配されることから、バランスのとれた良い食事のお手本となるよう“生きた教材”としての役割を担っています。

## ～ 作ってみよう給食メニュー ～ 揚げ凍り豆腐のねぎソースあえ

【材料(5～6人分)】

凍り豆腐	3枚 (55g位)
でんぷん	30g
揚げ油	適宜
長ねぎ	10～15g (みじん切り)
根しょうが	少々 (すりおろす)
さとう	5g (約小さじ1)
米酢	10g (約小さじ2)
みりん	2g (約小さじ1/2)
しょうゆ	14g (約大さじ1)
水	25g
とうがらし	少々 (お好みで)

\*調味料等は、お好みで加減してください。

凍り豆腐は、豆腐を凍らせて低温熟成させた後に乾燥させたもので、鎌倉時代末期に生まれた日本独特の食品です。一つは高野山で生まれた「高野豆腐」で、もう一つは信州や東北地方の農村地帯で生まれた「凍み豆腐」があります。のちに「凍り豆腐」がこの二つの統一名になりましたが、主に関西では「高野豆腐」、関東では「凍り豆腐」と呼ばれることが多いようです。凍り豆腐には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。

【作り方】

- ① 凍り豆腐をたっぷりの水につけてもどす。
- ② ①の水を絞り(指で押ししても水分が出ない程度)2cm位の角切りにする。
- ③ Aを鍋に入れてひと煮立ちさせて、ねぎソースを作っておく。
- ④ ②にでんぷんをつけて180℃の油で2～3分揚げる(表面がカリッとするまで)。
- ⑤ 熱いうちに、③の鍋に入れてねぎソースをさっとからめる。

\*凍り豆腐とねぎソースは、温かいうちにかからめると、味がなじみやすくなります。

♥ある学校の職員室で、「子供たちがよく食べていたよ!」「大人には、おつまみでもいいね!」「作り方教えて!」などと、おほめの言葉を頂き、ご家庭にも紹介させていただくことにしました。