



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	月	コッペパンスライス 牛乳	せん切り野菜スープ ミルク入りミートソースサンドの具(バ) ♥ポテトサラダ(角)	牛乳、ベーコン、 <b>毛呂山豚肉</b> 、脱脂粉乳	とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、だいこん、キャベツ	じゃがいも、オリーブ油、コッペパン、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、三温糖、パン粉	620 783	23.3 29.5	
2	火	ごはん 牛乳	節分汁(大豆入りみそけんちん汁) いわしのみぞれ煮(バ) 五目きんぴら(角)	いわしのみぞれ煮、牛乳、 <b>毛呂山豚肉</b> 、鶏肉、だいず、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ、白みそ	根しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、だいこん、つきこんにゃく、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	646 807	26.6 32.0	
3	水	地粉うどん 牛乳	鶏塩おろしうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(小①中②)(バ) 野菜のごまドレッシングサラダ(角)	牛乳、焼き竹輪、あおのり、鶏肉、油揚げ	もやし、キャベツ、根しょうが、ごまつな、にんじん、乾しいたけ、だいこん、 <b>はくさい</b> 、根深ねぎ	ごま油、地粉うどん、小麦粉、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、でん粉	616 848	23.0 31.0	
4	木	ごはん 牛乳	つみれ団子のすまし汁 チキンみそカツ(バ) ハム入りサラダ(角)	チキンカツ、牛乳、煮干し、削り節、ポークハム、いわしつみれ、赤みそ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、にんにく、もやし、ごまつな、根深ねぎ	ごはん、なたね油、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、ごま	672 839	25.0 29.5	
5	金	ごはん 牛乳	豚すきやき 野菜のおかか和え(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、 <b>毛呂山豚肉</b> 、かつお節、焼き豆腐	ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 <b>はくさい</b> 、しらたき、根深ねぎ	ごはん、黒ごまプリン、米ぬかサラダ油、三温糖	675 819	25.5 30.0	
8	月	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 小えびのから揚げ(角)	牛乳、小えびのから揚げ、 <b>毛呂山豚肉</b> 、生揚げ、うずら卵	根しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、 <b>はくさい</b> 、テンゲンサイ	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	640 818	25.9 32.7	
9	火	子どもパンスライス 牛乳	白菜とさつまいものスープ ♥ハンバーグケチャップソースかけ(バ) ♥パリジャンサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ウインナーソーセージ、チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 <b>はくさい</b>	オリーブ油、子どもパン、三温糖、米ぬかサラダ油、さつまいも、上白糖	640 812	25.0 31.1	
10	水	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ かんぱちのバーベキューソースかけ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、肉団子、昆布、かんぱちの立田揚げ	きゅうり、にんじん、キャベツ、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、ごまつな、根しょうが	ごはん、なたね油、三温糖、はるさめ、ごま油	654 808	26.1 30.6	
12	金	小)ごはん 中)麦ごはん ♥いちごミルク	♥カレー チキンサラダ(角)	いちごミルク、 <b>毛呂山豚肉</b> 、サラダチキン、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、根しょうが、ソーテーオニオン、トマト	ごはん、米ぬかサラダ油、麦ごはん、三温糖、じゃがいも、 <b>ゆずジャム(毛呂山産)</b> 、ごま、ごま油、コア、バター、小麦粉	654 868	21.9 28.1	
15	月	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 <b>毛呂山豚肉</b> 、豆腐、白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、つきこんにゃく、ごまつな、根深ねぎ	ごはん、じゃがいも、 <b>ゆずジャム(毛呂山産)</b> 、米ぬかサラダ油、三温糖	658 818	27.1 32.2	
16	火	♥ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉と豆のクリーム煮 ツナとキャベツのマヨネーズサラダ(角) ヨーグルト(中のみ)(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、まぐろフレーク、ミックスビーンズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ココア、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉、バター	626 754	22.1 27.7	
17	水	ごはん 牛乳	親子煮 さばの塩焼き(バ) 野菜のごま和え(角)	さば、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 <b>鶏卵</b>	ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、じゃがいも	683 879	29.7 37.5	
18	木	黒パン 牛乳	♥アルファベットスープ 深谷ねぎメンチカツ(バ) ブロッコリーサラダ(角)	メンチカツ、牛乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、 <b>はくさい</b>	黒パン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、アルファベットマカロニ	667 865	22.8 28.5	
19	金	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ ♥豚肉のキムチ炒め(角) アーモンド小魚(中のみ)(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、鶏肉、 <b>毛呂山豚肉</b> 、豆腐	根しょうが、にんじん、たまねぎ、 <b>はくさい</b> キムチ、たけのこ、にら、根深ねぎ、わかめ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、ごま	607 801	27.9 36.5	
22	月	バターロール 牛乳	クリームシチュー ししゃもフライ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、子持からふとししゃもフライ、鶏肉、白みそ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	バターロール、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま、じゃがいも、バター、小麦粉	695 880	22.4 28.6	
24	水	ごはん 牛乳	マーボー大根 中華サラダ(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中1ピ)	牛乳、 <b>毛呂山豚肉</b> 、生揚げ	きゅうり、ミニすりおろしりんごゼリー、にんにく、根しょうが、大豆もやし、根深ねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ	ごはん、ごま油、上白糖、三温糖、でん粉	650 814	24.3 30.1	
25	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 ♥塩味から揚げ(バ) ♥フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、 <b>毛呂山豚肉</b> 、ヨーグルト	パインアップル缶、ダイズゼリーみかん、根しょうが、にんにく、黄桃缶、レモン果汁、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、ナタデココ、上白糖、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	681 888	27.1 35.0	
26	金	ごはん 牛乳	♥ふわふわたまごのスープ チキンナゲット (小1~3年① 小4~中②)(バ) 和風ドライカレー(角)	チキンナゲット、ベーコン、牛乳、 <b>毛呂山豚肉</b> 、チーズ、 <b>鶏卵</b> 、赤みそ	根しょうが、たまねぎ、にんにく、にんじん、ごぼう、しらたき	ごはん、米ぬかサラダ油、パン粉	695 846	28.5 34.0	
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	654 830	25.2 31.4
							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。

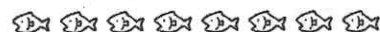
※ 〇-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

※ ♥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。

10日に使用する「かんぱち」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。

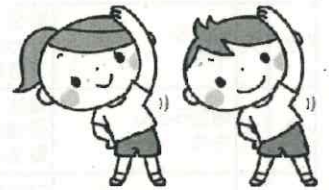
12月・1月に引き続き、上記事業を活用して「かんぱち」を使用します。

2月は、立田揚げにしたかんぱちに、カレー風味のバーベキューソースをかけて出します。



2月3日は立春です。立春は、冬と春の分かれる節目である「節分」の翌日で、「寒さがあけて春に入る日」いわば春の初日です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。寒さに負けない体をつくるために、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 寒さに負けない体づくり



### ①朝ごはんをしっかりと食べる



朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。噛むことや食べたものを吸収するために、内臓が動き出し、体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

### ②たんぱく質をしっかりとる



たんぱく質（肉、魚、卵など）は、体をつくる大切な栄養素で、筋肉量を増やすことで代謝をあげ、体をじっくりと温めることができます。また、消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高めます。

### ③ビタミンをしっかりとる



ビタミンA（緑黄色野菜、レバーなど）は、鼻や喉の粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎ、ビタミンC（野菜、果物、いも類など）は、寒さのストレスから体を守ったり、体に入ってきたウイルスを外へ追い出したりと、寒さや病気に対する抵抗力を高めます。

### ④体を温める食べ物で免疫機能を高める



体が温まると血液循環が良くなり、免疫機能が高まります。特に冬野菜（白菜、長ネギ、かぶなど）は体を温める働きがあり、寒さや霜で凍らないように糖度をあげるため、甘みが増しておいしくなるので、毎日の料理に取り入れましょう。

寒い日は、風邪予防もかねて、たんぱく質が豊富に入った魚や豆腐を使った鍋物や湯豆腐、冬が旬のビタミン類が豊富に入ったブロッコリーや白菜などを使ったシチューやスープなど、あたたかい食べ物を食べて体を温めましょう。



## 鍋の常連白菜



### \*おいしい白菜の見分け方\*

しっかりと上が閉じていて、重く、緑の外葉がついたままの方が良いです。葉がシャキッと生き生きしたものを選びましょう。カットしてあるものは、断面が平らで、切り口の白さが鮮度の目安になります。葉先まで白いものより、黄色みを帯びているほうがおいしいです。

### \*白菜の特徴\*

白菜の旬は11月下旬から2月で、寒くなって霜にあたると、さらに甘味が増し、より柔らかくなるといわれています。

白菜は約95%が水分と決して栄養価が高いわけではありませんが、残りの5%にバランスよく様々な栄養素が含まれています。

甘味があり、くせのない淡白な味は、他の材料と調和がよく調理法も選びません。冬の白菜は、水分までうま味たっぷりなので、煮るときは、水分を少なめにして、白菜のうま味を堪能しましょう。