

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	
11	火	♥ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	ミートボールのクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、肉団子	にんじん、根しょうが、たまねぎ、根深ねぎ、ピーマン、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、じゃがいも、ココア、三温糖、小麦粉、バター	677	23.6	
12	水	ごはん 牛乳	♥豚玉毛井の具 鶏肉とひじきの和風サラダ(角)	サラダチキン、牛乳、煮干し、削り節、ひじき、 <b>豚肉、鶏卵</b>	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ゆず、みつば	ごはん、三温糖、ごま油、ごま	642	29.2	
13	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、煮干し、削り節、あおのり、 <b>豚肉</b> 、昆布、油揚げ	乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ	地粉うどん、三温糖、小麦粉、白玉だんご、なたね油、でん粉	692	27.0	
14	金	ごはん 牛乳	けんちん汁 さばの照り焼き(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、 <b>豚肉</b> 、煮干し、削り節、豆腐	ごぼう、にんじん、たまねぎ、根しょうが、しめじ、切干しいたけ、つきこんにゃく	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、さといも、でん粉	664	25.4	
17	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ (小1~4①小5~中②バ) 中華サラダ(角)	ぎょうざ、牛乳、 <b>豚肉</b> 、豆腐	ごまつな、にんにく、もやし、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、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	667	26.3	
18	火	黒パン 牛乳	ポークボールシチ オムレツ(バ) フレンチサラダ(角)	オムレツ、牛乳、 <b>豚肉</b>	きゅうり、にんにく、ブロッコリー、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピート、とうもろこし	バター、黒パン、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	652	24.7	
19	水	ごはん 牛乳	鶏肉と大根の煮物 鮭チャンチャン焼き風(バ) いよかん(角)	塩鮭、牛乳、鶏肉、赤みそ、煮干し、削り節、生揚げ	いよかん、根しょうが、にんじん、根深ねぎ、だいこん、ごぼう、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	635	27.7	
20	木	ごはん 牛乳	豚汁 ♥塩味から揚げ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、鶏肉、 <b>豚肉</b> 、生竹輪、煮干し、削り節、赤みそ	<b>はくさい</b> 、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、にんにく、レモン果汁、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 <b>ゆずジャム</b> 、ごま油、じゃがいも、ごま、でん粉、なたね油	678	24.4	
21	金	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、 <b>豚肉</b> 、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	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、 <b>ゆずジャム</b> 、ココア、バター、小麦粉	661	24.4	
24	月	酢めし 牛乳	呉汁 赤魚の白醤油焼き(バ) かてめしの具(角)	牛乳、赤魚白醤油漬、 <b>豚肉</b> 、焼き竹輪、煮干し、削り節、だいず、油揚げ、豆乳、赤みそ	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、だいこん、つきこんにゃく、 <b>はくさい</b> 、根深ねぎ	酢めし、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	658	26.8	
25	火	ライスボール 牛乳	鶏肉と白菜のクリームシチュー レバーのバーベキューソースあえ(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、 <b>豚レバー</b> 、竜田揚げ、鶏肉	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b>	じゃがいも、ライスボール、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、三温糖、上白糖、バター、小麦粉	629	24.5	
26	水	ごはん 牛乳	かきたま汁 ♥照り焼きハンバーグ(バ) ごぼうとキャベツのサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、白みそ、かまぼこ、 <b>鶏卵</b>	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ごはん、三温糖、上白糖、米ぬかサラダ油、ごま、でん粉	630	23.7	
27	木	中華めん 牛乳	サンマーマン みそポテト(バ) キャベツときゅうりのごまドレサラダ(角)	牛乳、白みそ、 <b>豚肉</b>	キャベツ、きゅうり、根しょうが、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、もやし、 <b>はくさい</b> 、根深ねぎ	ごま油、じゃがいも、中華めん、小麦粉、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、でん粉	665	22.5	
28	金	ごはん 牛乳	キムチスープ ♥ねぎ塩焼き肉(角) 角チーズ(ビ)	チーズ、牛乳、鶏肉、 <b>豚肉</b>	にんにく、根しょうが、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、はくさいキムチ、もやし、しめじ、レモン果汁、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油	641	28.1	
31	月	コッペパン スライス 牛乳	白菜ポトフ 焼きウインナーミートソースかけ(バ) フルーツクリーム和え(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、 <b>豚肉</b>	パインアップル缶、みかん缶、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、 <b>はくさい</b>	コッペパン、米ぬかサラダ油、ホイップクリーム、じゃがいも、三温糖、バター	660	26.8	
給食回数		15回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	657	25.7
							基準栄養量	650	21.1
								830	31.4
								830	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月の新メニュー紹介

◎ 20日(木)「毛呂っ子サラダ」

毛呂山町産の柚子で作った「ゆずジャム」を使った手作りドレッシングで、毛呂山町産の白菜などの野菜を和えたサラダです。子どもたちが食べやすいよう、竹輪も入っています。

◎ 27日(木)「みそポテト」

秩父地方では「小皿飯(こちゅうはん)」といって、農作業の合間に小腹がすいたら食べる郷土料理があります。「みそポテト」もそのひとつで、よくおやつに食べられています。蒸したじゃがいもに天ぷらの衣をつけて揚げ、甘いみそだれをかけたもので、最近ではスーパーなどでも見かけるようになりました。給食の「みそポテト」に使用する味噌は、埼玉県産の大豆と米で作られた「彩花みそ」を使用します。

◎ 27日(木)「サンマーマン」

サンマーマンは、魚のサンマが入った種...ではありません。戦後の横浜中華街で考えられた、神奈川県のご当地グルメです。中国語で「生馬蹄」と書き、生(サン)馬(マー)は、生きの良い具材を指すそうです。食べると馬のように元気になるからとも言われています。

しょうゆ味のスープをベースに、たっぷりのもやしと野菜、豚肉などを炒めてあんかけにしたものを麺の上のせたものです。給食では、とろみのある野菜たっぷりの汁に、麺をつけて食べてもらいます。



## 🌸🌸🌸🌸🌸 明けましておめでとうございます 🌸🌸🌸🌸🌸

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に過ごしましょう。

1月24日~30日

# 全国学校給食週間



日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ朝食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが「全国学校給食週間」です。

昭和22年 (1947年)	<p><b>○給食再開される</b></p> <p>東京都内の小学校でアメリカのLARA(アジア救済公認団体)より給食用物資の贈呈式が行われ、全国約300万人の児童に対して脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。</p>	<p>当時の給食 「ミルク、トマトシチュー」</p>
昭和25年 (1950年)	<p><b>○パン・ミルク・おかずの「完全給食」に</b></p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。</p>	<p>当時の給食 「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」</p>
昭和38年 (1963年)	<p><b>○ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ</b></p> <p>ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また、昭和39~43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。</p>	<p>当時の給食 「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、桃缶」</p>
昭和51年 (1976年)	<p><b>○米飯給食が始まる</b></p> <p>パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はごはんを炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子供たちに大好評でした。</p>	<p>当時の給食 「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」</p>

今の給食は、ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた食材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

### 「春の七草」いえますか？



せり なくな  
ごぎょう はこべら ほとけのざ  
すずな すずしろ  
これぞ春の七草

1月7日は「人日の節句」といい、お正月の最終日です。この日は春の七草が入った「七草粥」を食べて、その年の豊作と無病息災を祈願します。また年末年始のごちそうで疲れた胃をいたわるのにも、「七草粥」がよいとされています。

