

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木	さきたまライス ボール 牛乳	オリヤポドリーダ スペイン風オムレツ(バ) アリオリサラダ(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、ウインナーソーセージ、白いんげんまめ、スペイン風オムレツ、まぐろフレーク	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく ⊕スペイン献立	ライスボール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、オリーブ油	650 766	28.4 33.2	
2金	ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、ハンバーグ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、たけのこ、つきこんにゃく	ごはん、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油	675 852	28.6 34.8	
5月	ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	豚肉とミートボールのトマト煮 チーズ入りマヨネーズサラダ(角) ヨーグルト(中)(学)	牛乳、豚肉、肉団子、チーズ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米ぬかサラダ油、じゃがいも、コッペパン、なたね油、上白糖、ココア、マヨネーズ	588 733	22.2 30.0	
6火	ごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のうま煮 さわらの照り焼き(バ) 浅漬け(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、生揚げ、さわら照り焼き	根しょうが、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、つきこんにゃく、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、三温糖	661 822	27.2 32.7	
7水	地粉うどん 牛乳	秩父おっ切り込み風汁 笹かまぼこのお茶の葉揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、笹かまぼこ、白みそ	しめじ、にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ、せん茶、抹茶、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	地粉うどん、米ぬかサラダ油、三温糖、小麦粉、なたね油、上白糖、ごま	594 760	24 29.5	
8木	ごはん 牛乳	さつま芋のみそ汁 ぶりの照焼き(バ) 小松菜と切り干しのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、ぶり	ごぼう、にんじん、こんにゃく、根深ねぎ、根しょうが、こまつな、切干しだいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、三温糖、でん粉、ごま	643 798	25.2 29.9	
9金	ごはん 牛乳	中華丼の具 春巻き(バ) みかん(角)	牛乳、豚肉、うずら卵、春巻き	根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ、みかん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、なたね油	771 979	25.2 30.8	
12月	はちみつパン 牛乳 中濃ソース	根菜のクリームスープ 白身魚のフライ(バ) キャベツのコールスロー(角)	牛乳、鶏肉、白身魚フライ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、キャベツ	はちみつパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、なたね油、上白糖	655 809	25 29.7	
13火	ごはん 牛乳	マーボー大根 揚げぎょうざ(小1~3①小4~中②)(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、生揚げ、ぎょうざ	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ、きゅうり、もやし	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉、なたね油、上白糖	697 857	26.6 31.7	
14水	ごはん 牛乳	具だくさんみそ汁 焼き肉(角) りんご(バ)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、豆腐、赤みそ、豚肉	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、こまつな、根しょうが、にんにく、ピーマン、りんご	ごはん、米ぬかサラダ油	628 786	27.6 33.4	
15木	ごはん 牛乳	ふわふわたまごのスープ タコライス(バ) バリバリ塩キャベツ(角)	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏卵、豚肉	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	ごはん、パン粉、米ぬかサラダ油	614 756	25 29.2	
16金	ごはん 牛乳	カレー 竹輪とひじきの和風サラダ(角) 角チーズ(中)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、生竹輪、ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトピューレー、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	634 843	23.3 30.8	
19月	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 野菜のおかか和え(角) ミニピーチゼリー(小中①ピ)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵、かつお節	たまねぎ、ゆず、みつば、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ミニすりおろしピーチゼリー	ごはん、三温糖	615 780	28.3 34.9	
20火	中華めん 牛乳	しょうゆラーメンの汁 彩の国肉まん(バ) 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、なると、彩の国肉まん、サラダチキン	根しょうが、にんじん、はくさい、とうもろこし、根深ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	中華めん、米ぬかサラダ油、ごま油、三温糖、ねりごま、ごま	615 757	27.2 33.1	
21水	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそ汁 焼きさばのゆずみそかけ(バ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、さば	かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、根しょうが、ゆず、もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごはん、三温糖、米ぬかサラダ油、ごま	647 813	21.6 26	
22木	ツイストパン 牛乳	クリームシチュー タンドリーチキン(バ) ツリーサラダ(角) チョコレートケーキ(学)	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぶ、とうもろこし、ブロッコリー	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖、ケーキ	748 865	28.2 34.1	
給食回数		16回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食番 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	652 811	25.9 31.5
						基準栄養量	630 805	21.1 27

※ 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。

⊕1日(木)の献立は、ワールドカップカタル大会スペイン戦の応援献立になっています！



もろ丸くん

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。

かぼちゃは長期間保存ができる上に、栄養が減りにくいので、昔、野菜が不足する冬の時期には重宝して食べられていたそうです。かぼちゃに含まれるビタミンは、目や鼻の粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。

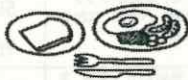


今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか？年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょう。

冬休み中の食生活

体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

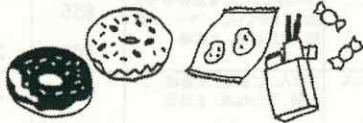
早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう



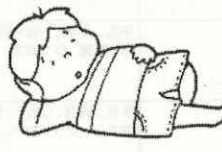
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

太る

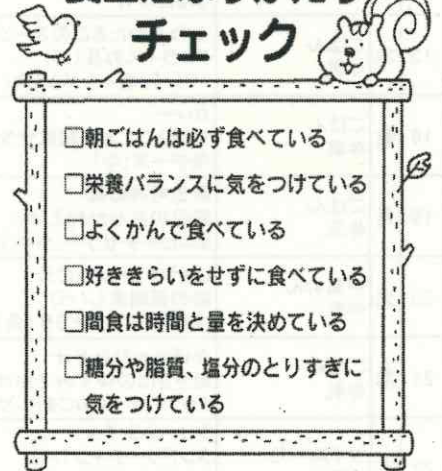
動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

食生活ふりかえり

チェック



将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

でも

体重は増えていくよ

成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

8歳

127cm
26kg



11歳

143cm
36kg



よくかんで
味わって食べる

主食とおかずを
バランスよく食べる



調味料を
使いすぎない

腹八分目を心がける