



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	水	ごはん 牛乳	♡豚玉毛井の具 ブロッコリーとキャベツのおかか和え(角) だいたいのみース(学)	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、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	ごはん、三温糖、だいたいのみース	646 811	29.0 35.8	
12	木	地粉うどん 牛乳	みぞれうどんの汁 笹かまぼこの天ぷら(バ) 白玉ぜんざい(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ、笹かまぼこ、あずき	乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ	地粉うどん、小麦粉、なたね油、三温糖、白玉だんご	650 821	26.8 33.5	
13	金	♡ミニきな粉 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とひよこ豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、ひよこめ、きなこ、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、根しょうが、根深ねぎ、ピーマン	米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、バター、コッペパン、なたね油、上白糖、三温糖	656 732	27.4 31.1	
16	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) 大根とブロッコリーの中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、ぎょうざ	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、ブロッコリー、きゅうり、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、なたね油、上白糖、ごま油	662 878	27.7 35.6	
17	火	ごはん 牛乳	かきたまスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①)(ピ)	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、ごまつな、根しょうが、はくさいキムチ、にら、ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、ごま油、でん粉、米ぬかサラダ油	604 758	29.0 35.4	
18	水	黒パン 牛乳	ドラキュラスープ ♡コロッケ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉	セロリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマトピューレー、ビート(ペースト)、キャベツ、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	黒パン、米ぬかサラダ油、三温糖、ポテトコロッケ、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	609 803	20.4 25.3	
19	木	ごはん 牛乳	ワンタンスープ タコライス(バ) ♡ツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、まぐろフレーク	にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、ごまつな、キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、ワンタンの皮、ごま油、上白糖	620 774	25.6 30.8	
20	金	ドライカレー 牛乳	米粉のホワイトソース ♡バリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ドライカレー、米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、バター、上白糖	686 862	21.4 26.0	
23	月	ごはん 牛乳	豚汁 オムレツのそぼろあんかけ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、赤みそ、オムレツ、鶏肉、生竹輪	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、はくさい、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ゆずジャム(毛呂山産)	614 786	24.7 30.8	
24	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム(ピ)	ウインナーと野菜のスープ くじらのオーロラソースがらめ(バ) ♡フルーツポンチ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、くじら角切薬粉付き	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レトルトパイン、ミックスフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)、ダイゼリーみかん	コッペパン、いちごジャム、米ぬかサラダ油、じゃがいも、なたね油、三温糖、ナタデココ	611 804	24.8 31.6	
25	水	ごはん 牛乳	せんべい汁 照り焼きハンバーグ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、ハンバーグ、かつお節	ごぼう、にんじん、しらたき、はくさい、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、かやせせんべい、三温糖、でん粉、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	647 822	24.4 30.1	
26	木	♡ライスボール 牛乳	えび団子とチンゲン菜のスープ ♡塩味から揚げ(バ) ♡焼きそば(角)	牛乳、えびボール、鶏肉、豚肉、あおのり	乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが、にんにく、レモン果汁、にんじん、キャベツ	ライスボール、ごま油、でん粉、なたね油、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	648 806	29.4 35.2	
27	金	ごはん 牛乳	米粉のもちろくんカレー グリーンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	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、ブロッコリー	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ゆずジャム(毛呂山産)、ココア、バター、米粉、上白糖	639 804	22.3 27.1	
30	月	酢めし 牛乳	ごまみそ汁 さばの塩焼き(バ) かてめしの具(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、さば、焼き竹輪、油揚げ	にんじん、だいこん、もやし、ごぼう、乾しいたけ、つきこんにゃく	酢めし、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま、三温糖	670 850	24.4 29.6	
31	火	♡中華めん 牛乳	サンマーマン みそポテト(小1~3①小4~中②)(バ) チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、白みそ、サラダチキン	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、もやし、はくさい、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	中華めん、ごま油、でん粉、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、ねりごま、ごま油	645 784	24.2 29.6	
給食回数		15回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	640 806	25.4 31.2
							基準栄養量	630 805	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月の献立紹介

ハクマニュー

18日(水) ドラキュラスープ

角野栄子さん作の「おばけのアッチとドラキュラスープ」に登場するドラキュラスープをイメージしたスープです。ドラキュラの孫で料理上手のドラちゃん特製のドラキュラスープは赤い野菜がたっぷりです。給食のドラキュラスープはどんなスープでしょうか。お楽しみに♪



24日(火) 昔の給食メニュー

毛呂山町では、1971(昭和46)年4月、川角小学校の近くに給食センターが作られて完全給食が始まりました。最初の給食は「コッペパン・マーガリン・牛乳・まぐろのオーロラソースあえ・フルーツポンチ」だったそうです。これに近づけた給食が24日に登場します。現在、まぐろは価格が高騰し使用が難しいため、昔の給食によく登場していた「くじら」に代えて出します。使用する「くじら」の肉は、くじらの生態や分布を調べるために行う調査捕鯨により捕獲されたものを使用します。

懐かしの給食



## あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？

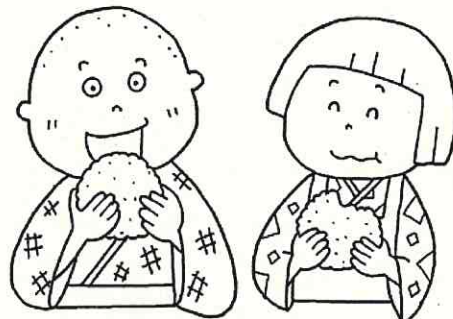
さて、1月24日から30日は**全国学校給食週間**です。学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深い出来事などをぜひ家族で語り合ってみてください。



## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



### 給食は生きた教材

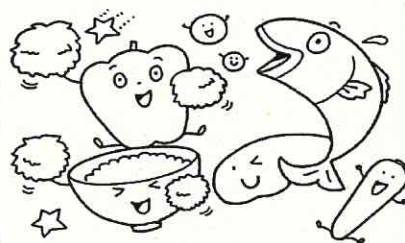
給食の時間では、準備から片付けの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

### ■学校給食の目的■

**以前:** 戦争中や戦後の食糧難による、子どもたちの栄養不足を改善するため。

**現在:** 偏った栄養摂取、肥満等の健康問題が心配されていることを受け、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける。

好ききらいをしないで



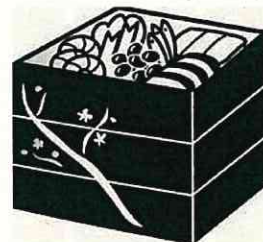
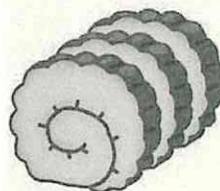
いろいろなものを  
食べましょう

## 1月のいろいろな食文化

1年の初めの月である1月は、その年を健康に過ごすための願いが込められた、いろいろな行事が行われます。

### おせち料理

お正月の行事食のひとつにおせち料理があります。節目を祝うものとして、縁起物や願いが込められた食材を使ってつくります。例えば、伊達巻はその形が巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められています。



### 七草がゆ(1月7日)

春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入った「七草がゆ」を食べて、その年の豊作と健康を願います。年末年始のごちそうで疲れた胃を休めるためにも良いとされています。

### 鏡開き(1月11日)

神様にお供えしたお餅を下げ、手や木槌などで割って食べることで、1年の無病息災を願います。おもちはお雑煮やお汁粉などにして食べます。

