



もろ丸くん

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	
12	水	ごはん 牛乳	豚肉とキャベツのごまみそ汁 さわらのマヨネーズ焼き(バ) もやしのお浸し(角)	さわら、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、かつお節、油揚げ、白みそ、赤みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	ごはん、マヨネーズ、ごま	638 772	27.1 30.7	
13	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ	キャベツ、きゅうり、パセリ、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、こまつな	地粉うどん、小麦粉、三温糖、ごま、なたね油	624 808	26.5 34.0	
14	金	ごはん 牛乳	中華丼の具 揚げぎょうざ(小中2角) ブルーヨーグルト(学)	ぎょうざ、ブルーヨーグルト、牛乳、豚肉、えび、うずら卵	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	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ごま油	728 901	28.7 34.6	
17	月	ツイストパン 牛乳	せん切り野菜スープ チキンソテー(角) いちごクレープ(学)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ	いちごクレープ、オリーブ油、ツイストパン、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	647 841	25.4 31.5	
18	火	ごはん 牛乳	豚汁 きびなごごまフライ(小2中3バ) ブロッコリーのおかか和え(角)	きびなごごまフライ、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	ブロッコリー、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも	606 772	24.1 29.5	
19	水	子どもパンスライス コーヒーマルク(学)	ベーコンとじゃがいものスープ ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) パリパリキャベツ(角)	コーヒーマルク、ハンバーグ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん	オリーブ油、子どもパン、三温糖、じゃがいも	654 871	24.1 31.3	
20	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春巻き(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、春巻き、豚肉、豆腐	きゅうり、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、ごま油、なたね油、上白糖、三温糖、でん粉	736 952	26.0 32.5	
21	金	ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角) 小魚(ビ)	牛乳、小魚、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、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	665 832	25.9 30.8	
24	月	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 めばるのしょう油焼き(バ) 豚肉とごぼうの炒り煮(角)	めばる白醤油漬、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しらたき、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	639 803	28.4 34.2	
25	火	はちみつパン 牛乳 中濃ソース	春色クリームスープ メンチカツ(バ) キャロットラペ(角)	メンチカツ、牛乳、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、パセリ	はちみつパン、米ぬかサラダ油、オリーブ油、なたね油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	705 922	24.5 30.3	
26	水	ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ 鶏肉のから揚げ(バ) 切り干し大根のピリ辛和え(角)	牛乳、鶏肉、えびボール	切干しだいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、乾しいたけ、チンゲンサイ、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、でん粉、なたね油、三温糖、ごま、はるさめ、ごま油	679 852	22.8 27.1	
27	木	コッペパンスライス 牛乳	ウイナーとオニオンのスープ 焼きそば(バ) ナタデココとパイン(角)	牛乳、ウイナーソーセージ、豚肉、あおのり	パインアップル缶、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ	コッペパン、ナタデココ、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	615 772	21.9 26.7	
28	金	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 キャベツのおかかマヨネーズ(角) ミニピーチゼリー(小中1ビ)	牛乳、鶏肉、かつお節、生揚げ	きゅうり、ミニすりおろしピーチゼリー、根しょうが、キャベツ、にんじん、糸こんにゃく、乾しいたけ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、でん粉	649 813	23.0 28.2	
給食回数		13回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパ (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	660 839	25.3 30.9
※ 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。							基準栄養量	640 820	24.0 30.0
※ 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。									

【学校給食の放射性物質の検査結果】

検査結果は、毛呂山町ホームページ(教育委員会→学校給食センター→学校給食放射性物質検査結果)で随時公表しています。
測定方法:緊急時における食品の放射能測定マニュアルによる。 検査機関:株式会社 環境テクノ(ゲルマニウム半導体検出)



採取期間	検査品	検査日	結果
2月20日(月)~2月24日(金)	期間中の給食を毎日1人分採取し、すべてを混合したもの。	2月24日(金)	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137いずれも検出せず。 *「検出せず」とは検査機器で測定できる定量下限値「10ベクレル」未満であることを示す。
3月 6日(月)~3月10日(金)		3月10日(金)	



入学・進級おめでとうございます！

新年度が始まり、新しい教室で先生や友達も代わって子どもたちはしばらくの間、不安と緊張の毎日です。新しい環境に慣れようとするときは体の免疫力が弱くなり、かぜ・頭痛・発熱など、体調を崩しやすくなります。また、気持ちも落ち込みやすくなったりします。そんなときに体を守ってくれるのが、食べ物に含まれる様々な栄養です。バランスの良い食事を心がけて免疫力を高め、病気やストレスに負けない体を作りたいですね！

「食べ物」で心と体を強く健康に！

エネルギーを作る働きのある
食品を食べましょう！
ごはん・パン・めん
いも・油など

体を作る働きのある
食品を食べましょう！
牛乳・肉・魚・卵
豆・海草など

体の調子を整える働きのある
食品を食べましょう！
緑黄色野菜・淡色野菜
果物・きのこなど

1日3食(朝・昼・夕)の
規則正しい食事を！
特に朝食は1日を元よくスタート
させるために欠かせません！！

不安や緊張感の高まるこの季節には、野菜・果物・乳製品をいつもより意識して多く食べるようにしましょう！

食べ物の力を最大限に発揮させるために・・・

『休養』・『睡眠』をじゅうぶんに！

『運動』もしっかりと！

睡眠・休養をしっかりとると不安やイライラが抑えられ、何事も楽しく感じられるようになります。食事も楽しくなります。「楽しさ」は免疫力をアップしてくれます。



運動は、食欲増進・ストレス解消に効果があります。また、運動による適度な疲れは、しっかりとした睡眠につながります。



学校給食においても
栄養バランスのとれたおいしい献立で
子どもたちの楽しい学校生活を
バックアップします！



～フランス家庭料理の定番！～ キャロットラペ

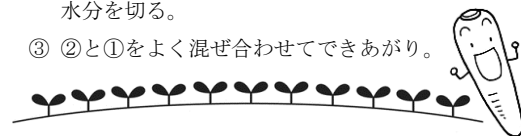
「ラペ」とは、フランス語で「すりおろす」という意味があります。「キャロットラペ」は、細く切った人参をフレンチドレッシングで和えたものです。作り方は、準備しやすい分量となるよう、小学4年生量の10人分で示しています。バジル・粗塩・粗挽き黒こしょうの分量はごく少量で計量が難しいので、味をみながら仕上げてください。

【材料（10人分）】

にんじん(細い千切り)	250g
オリーブ油	15g
ワインビネガー	14g
上白糖	5g
乾燥バジル	0.1g
粗塩	2.5g
粗挽き黒こしょう	0.2g

作り方

- ① Aの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ② にんじんは、沸騰した湯にサッとくぐらせた後流水で冷まし、ザル揚げしてしっかり水分を切る。
- ③ ②と①をよく混ぜ合わせてできあがり。



広報「もろやま」でも 給食メニューを紹介します！

平成29年5月号より、隔月で広報「もろやま」紙面に給食のメニューが掲載されます。給食メニューのほか、桂木ゆずを使用したメニューも紹介されるそうです。ぜひご覧になり、こちらもお試しく下さい！



寒い冬を越し春になって収穫されるにんじんは「新にんじん」と呼ばれ、みずみずしくて甘みがあり、やわらかいのが特徴です。ぜひ、この時季にお試しく下さい！