

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・のみのもの 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
2月	ごはん 牛乳	豚汁 いわしの生姜煮(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ、いわしの生姜煮、生竹輪	にんじん、だいこん、根菜ねぎ、はくさい、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、 ゆずジャム 、ごま油	583 751	25.3 31.9	
3火	地粉うどん 牛乳	カレー鶏南蛮うどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、油揚げ、笹かまぼこ、あおのり、 豚肉	にんじん、たまねぎ、根菜ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	地粉うどん、でん粉、米ぬかサラダ油、米粉、小麦粉、なたね油、三温糖	633 803	28.9 35.5	
4水	ごはん 牛乳	マーボー大根 中華サラダ(角) 角チーズ(中のみ)(ピ)	牛乳、 豚肉 、生揚げ、チーズ	にんにく、根しょうが、根菜ねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉、上白糖	603 800	23.7 30.9	
5木	山型食パン 牛乳 いちごジャム(ピ) 中濃ソース	米粉のコーンスープ シイラの香草フライ(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、ベーコン、生クリーム、シイラ香草フライ ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる人気の高級魚!	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり	山型食パン、いちごジャム、米ぬかサラダ油、バター、米粉、なたね油、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	629 794	24.2 29.5	
6金	ごはん 牛乳	トック入りキムチスープ ねぎ塩焼き肉(角) みかん(バ)	牛乳、鶏肉、 豚肉	根しょうが、たまねぎ、はくさいキムチ、キャベツ、にんにく、にんじん、根菜ねぎ、レモン果汁、みかん	ごはん、米ぬかサラダ油、トック、ごま油	640 793	26.8 32.4	
9月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 チキンみそカツ(バ) 浅漬け(角)	牛乳、焼き竹輪、煮干し、削り節、生揚げ、チキンカツ、赤みそ	にんじん、だいこん、こんにゃく、乾しいたけ、根菜ねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、さといも、でん粉、ごま油、なたね油、三温糖、ごま	638 798	22.4 26.9	
10火	ごはん 牛乳	もずくスープ タコライスの具(バ) バリバリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、もずく、 鶏卵 、 豚肉	にんじん、乾しいたけ、えのきたけ、根菜ねぎ、たまねぎ、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉	627 775	26.7 31.6	
11水	ツイストパン 牛乳	アルファベットスープ ハンバーグの デミグラスソースかけ(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、ハンバーグ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、レトルトパイン、ダイゼリーみかん、ミックスフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	ツイストパン、米ぬかサラダ油、アルファベットマカロニ、三温糖、デミグラスソース、ナタデココ、上白糖	600 831	24.2 31.6	
12木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、 豚肉 、赤みそ、春巻き、サラダチキン	根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根菜ねぎ、にら、きゅうり、キャベツ	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、なたね油、ごま油、三温糖、ねりごま、ごま	663 848	25.3 31.5	
13金	ごはん コーヒーマルク(学)	米粉のもろ丸くんカレー バリジャンサラダ(角)	コーヒーマルク、 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、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、 ゆずジャム 、ココア、バター、米粉、上白糖	695 866	22.6 27.6	
16月	バターロール 牛乳	こまつさんのカラダ オムレツのチーズ焼き(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、オムレツ、チーズ ブックメニュー 「こまつさんのシチュー」より	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトピューレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	バターロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖	608 788	23.7 30.0	
17火	わかめごはん 牛乳	生揚げのすき煮 キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①)(ピ)	牛乳、 豚肉 、生揚げ、かつお節	にんじん、しらたき、だいこん、根菜ねぎ、きゅうり、キャベツ、ミニすりおろしりんごゼリー	わかめごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	622 770	24.2 28.8	
18水	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ さばのピリッとジャン(バ) もやしのナムル(角)	牛乳、肉団子、さばの鰯粉付	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、根菜ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、根しょうが、にんにく、もやし、こまつな	ごはん、はるさめ、ごま油、なたね油、三温糖、ごま、ラー油	697 872	22.3 26.4	
19木	ごはん 牛乳	けんちん汁 桂木から揚げ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、豆腐、鶏肉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こんにゃく、 ゆず 、キャベツ、きゅうり、もやし	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉、なたね油、ごま	645 808	24.4 29.0	
20金	フラワーロール 牛乳	ロヒケイト(鮭のクリームスープ) マッカラ(ソーセージ)の バーベキューソースかけ(バ) ロツソリ風サラダ(角) チョコレートケーキ(学)	牛乳、ベーコン、鮭角切り、生クリーム、ウインナーソーセージ フィンランド料理	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、レモン果汁	フラワーロール、米ぬかサラダ油、バター、米粉、三温糖、じゃがいも、上白糖、チョコレートケーキ(乳卵小麦不使用)	668 839	26.3 32.1	
給食回数				15回	(学)・・・学校配達 (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	637 809	24.7 30.4
						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。

※ 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。

かぜをひかないようにね!

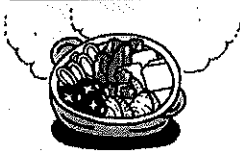
かぜの予防には、バランスのとれた食事、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで 抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



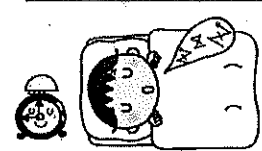
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜの予防の第一は、ウイルスを体に入れないこと。そのため手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。石けんでいねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると、体の抵抗力がダウンします。朝・昼・夜の食事を決まこと、時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう!