

令和6年度 3 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表 毛呂山町学校給食センター

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
3 月	♥酢めし 牛乳	豆腐とかまぼこのすまし汁 赤魚たまり醤油漬け(バ) ちらし寿司の具(角)	牛乳、かつおぶし、 昆布、かまぼこ、 豆腐、鶏肉、油揚げ、 赤魚たまり醤油漬、	にんじん、だいこん、こまつな、 乾しいたけ、かんぴょう、 たけのこ、えだまめ	酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖	598	28.5	
4 火	♥地粉うどん 牛乳	♥手作りカレー南蛮汁 ♥みそポテト(小1～3①小4～中②バ) 小松菜のごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏 肉、油揚げ、白みそ	にんじん、たまねぎ、 根深ねぎ、こまつな、もやし	地粉うどん、でん粉、米ぬかサラ ダ油、米粉、じゃがいも、小麦粉、なたね 油、三温糖、ごま	652	23.3	
5 水	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 中華サラダ(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、根しょうが、根深ね ぎ、にんじん、たけのこ、きゅう り、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、で ん粉、上白糖、ごま油、黒ごまプリン	701	28.1	
6 木	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、白 みそ、赤みそ、油揚げ、豆 腐、わかめ、鶏肉、かつお 節	だいこん、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ	ごはん、ゆずジャム(毛呂山産)、 米ぬかサラダ油、マヨネーズタイプ調 味料(卵不使用)	608	24.5	
7 金	♥ミニきな粉 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とはくさいのクリーム煮 ♥ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、肉団子、きな こ、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 根しょうが、根深ねぎ、 ピーマン	米ぬかサラダ油、米粉、バター、コッ ペパン、なたね油、上白糖、三温糖	643	26.6	
10 月	♥わかめごはん 牛乳	♥豚汁 ♥照り焼きハンバーグ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り 節、白みそ、ハンバーグ、 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	わかめごはん、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)、ごま油	673	27.4	
11 火	子どもパン スライス 牛乳 中濃ソース	♥アルファベットスープ メバルのフライ(バ) ♥フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、メバルフライ、 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、ダイス ゼリーみかん、ミックスドライフ ルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフラン ス)	子どもパン、米ぬかサラダ油、アル ファベットマカロニ、なたね油、ナタデ ココ、上白糖	607	24.1	
12 水	ごはん 牛乳	♥かきたま汁 ♥チキンみそカツ(バ) カラフルポテト(角)	牛乳、かつおぶし、なると、 鶏卵、チキンカツ、赤みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、にんにく、とうもろこし、 きゅうり	ごはん、でん粉、なたね油、ごま油、 三温糖、ごま、じゃがいも	641	23.7	
13 木	♥ライスボール ♥コーヒー ミルク(学)	♥スパゲッティナポリタン わかさぎフリッター(小1～3①小4～中②バ) ♥パリジャンサラダ(角)	コーヒーマルク、ポークハ ム、わかさぎフリッター、 チーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、と うもろこし	ライスボール、オリーブ油、スパゲッ ティ、米ぬかサラダ油、上白糖	699	24	
14 金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	♥米粉のもろ丸くんカレー だいこんツナサラダ(角) ♥お祝いケーキ(いちご 中のみ学)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨー グルト、まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ソーセージ、トマトピュー レー、だいこん、きゅうり	ごはん、麦ごはん、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、 いちごのお祝いケーキ	634	24.1	
17 月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 さばの竜田甘辛ソースかけ(バ) 浅漬け(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り 節、さばの竜田揚げ	根しょうが、にんじん、たまね ぎ、たけのこ、こんにゃく、えだ まめ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがい も、三温糖、なたね油	700	24.3	
18 火	♥ツイストパン 牛乳	♥米粉のクリームシチュー オムレツのデミグラスソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、オムレツ	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、ごぼう、とうもろこし、きゅ うり	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃが いも、バター、米粉、三温糖、デミグ ラスソース、マヨネーズタイプ調味料(卵 不使用)、上白糖	651	22.9	
19 水	ごはん 牛乳	五目スープ ♥小えびのから揚げ(バ) ピピンパの具(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、小えび のから揚げ、豚肉	にんじん、ごぼう、たけのこ、根 深ねぎ、ほうれんそう、根しょう が、にんにく、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、 三温糖、ラー油、ごま	647	29.7	
21 金	ごはん 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ ♥タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角) ♥お祝いケーキ(いちご 小のみ学)	牛乳、鶏肉、ウインナー ソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、ソーセー ジ、オニオン、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、いちごのお 祝いケーキ	706	25.5	
給食回数		小14回 中13回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食番 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	654 805	25.3 30.6
						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。

※ 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。

一年間の給食時間を振り返ろう！

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの一年間、元気に過ごすことができましたか？
 学校では一年間のまとめの時期になります。給食でも一年間を振り返り、新しい年度に向けた準備をしましょう。

この1年間の給食時間を振り返り、○をつけてみましょう。
 4月からの給食も、楽しみにしてくださいね！

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた	地域の特産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった