



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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3月	酢めし牛乳	うずら卵のすまし汁 ちらし寿司の具(角) ♥いちごのタルト(学)	牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、あぶらあげ、うずら卵、生竹輪	にんじん、もやし、乾しいたけ、かんぴょう、れんこん、ほうれんそう、えだまめ	いちごのタルト、酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖	715 884	22.4 28.3
4火	さきたまライスボール ♥みかんジュース	ミートパンネ グリーンサラダ(角) 角チーズ(ピ)	チーズ、豚肉、ゴーダチーズ	きゅうり、みかんジュース、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレー	さきたまライスボール、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、ペンネマカロニ	666 831	21.9 27.9
5水	全員♥わかめおにぎり 小4~中3♥茶飯おにぎり 牛乳	なめこのみそ汁 みそカツ(バ) 白菜の浅漬け(角)	ヒレカツ、牛乳、煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	きゅうり、ほくさい、にんじん、にんにく、なめこ、こまつな、根深ねぎ	全員)わかめおにぎり、小4~中3)茶飯おにぎり、米ぬか油、ごま油、じゃがいも、三温糖、ごま	680 735	25.4 28.4
6木	中華めん牛乳	もやしラーメンの汁 子持ちししゃもから揚げ(バ)小1中2 ヨーグルト和え(角)	牛乳、子持ちししゃも唐揚げ、豚肉、ヨーグルト	パインアップル缶、みかん缶、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、もやし、にら、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油、ナタデココ	599 800	25.1 33.6
7金	ごはん牛乳	カレー ほうれん草とコーンのソテー(角) フルーツセット(パイン・メロン・オレンジの詰め合わせ)(学)	牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	フルーツセット(パインアップル、メロン、オレンジ)にんにく、ほうれんそう、とうもろこし、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、じゃがいも、バター、小麦粉	681 858	22.2 27.3
10月	ごはん牛乳	春雨スープ 五目そぼろごはんの具(角) ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き竹輪	ミニアセロラゼリー、にんじん、たけのこ、もやし、乾しいたけ、しらたき、根深ねぎ、こまつな、グリーンピース、根しょうが	ごはん、米ぬか油、ほろさめ、三温糖、ごま油	622 791	24.9 29.9
11火	♥スクールメロン牛乳	大豆のクリーム煮 白菜とベーコンの炒め物(バ) あまなつ(角)	牛乳、ベーコン、鶏肉、だいず	なつみかん、ほくさい、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	スクールメロン、米ぬか油、じゃがいも、小麦粉、バター	770 845	25.6 29.2
12水	小)ごはん 中)赤飯 中)赤飯のごま塩(ピ) 牛乳 中濃ソース	豚汁 えびフライ(ピ) ブロッコリーのおかか和え(角) 中)♥チーズケーキ(学)	えびフライ、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、あぶらあげ、赤みそ	ブロッコリー、にんじん、だいこん、根深ねぎ	小)ごはん、中)チーズケーキ、中)アルファー化赤飯、中)赤飯のごま塩、じゃがいも、米ぬか油	685 924	29.8 37.4
13木	食パン牛乳 チョコクリーム(ピ)	野菜スープ ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) もやしのカレーソテー(角)	ハンバーグ、牛乳、ベーコン	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、とうもろこし、キャベツ、パセリ	オリーブ油、チョコクリーム大豆、食パン、米ぬか油、三温糖、じゃがいも	629 827	23.9 30.6
14金	ごはん牛乳 韓国のおり(ピ)	生揚げのすき煮 中華サラダ(角)	韓国のおり、牛乳、豚肉、生揚げ	きゅうり、もやし、にんじん、しらたき、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、米ぬか油、じゃがいも、上白糖、ごま油、三温糖	612 786	22.3 28.2
17月	ごはん牛乳 パンパンジードレッシング	マーボー豆腐 切り干し大根のサラダ(角) ミニピーチゼリー(ピ)	牛乳、豚肉、豆腐	きりぼしだいこん、ミニすりおろしピーチゼリー、にんにく、こまつな、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉	628 801	24.4 30.2
18火	さきたま豆乳セサミバーンズ牛乳 中濃ソース	ウインナーとオニオンのスープ コロッケ(バ) パリパリキャベツ(角) スライスチーズ(ピ)	チーズ、牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	さきたま豆乳セサミバーンズ、コロッケ、米ぬか油	633 802	24.5 29.5
19水	さげごはん牛乳	五目煮 ほうれん草のごま和え(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、だいず	ほうれんそう、もやし、ごぼう、にんじん、こんにゃく、乾しいたけ、いんげん	さげごはん、米ぬか油、ごま、じゃがいも、三温糖	689 863	27.2 33.5
20木	小)赤飯 小)赤飯のごま塩(ピ) 中)ごはん牛乳	かきたま汁 鶏肉のから揚げ(バ) 大根の浅漬け(角) 小)♥チーズケーキ(学)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵	だいこん、きゅうり、根しょうが、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	小)アルファー化赤飯、小)チーズケーキ、小)赤飯のごま塩、中)ごはん、ごま、米ぬか油、でん粉	715 817	25 28.7
給食回数			14回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食付 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校	平均栄養量	666 826	24.6 30.2
					基準栄養量	640 820	24 30

今年度もしめくくりの月となりました。

今年1年間、みなさんは学校や家でどのような食生活を送っていましたか？ふりかえてみましょう。

- ① 毎日朝ごはんを食べた？
- ② 1日3食、残さないで食べた？
- ③ 間食は時間を決めて、食べ過ぎなかった？
- ④ 赤・黄・緑の3つのグループの食品をバランスよく食べた？
- ⑤ 食べられることに感謝できた？
- ⑥ よくかんで食べるよう心がけた？
- ⑦ ながら食べをしなかった？
- ⑧ 塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた？
- ⑨ きらいなものでもがんばって食べた？
- ⑩ みんなで仲良く食べた？

できていないことがあったら
来年度もがんばろう！



※ 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します。

♥マークは、「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。