



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)	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	沢煮碗 ★さばのみそ煮(パ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、 さばのみそ煮、 豚肉、豆腐	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、 だいこん、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、三温糖、ごま	660 816	26.7 31.4	
3	火	★酢めし 牛乳	とろろ昆布入りすまし汁 ちらし寿司の具(パ) キャベツの浅漬(角) ひな菓子(ピ)	牛乳、煮干し、鶏肉、 削り節、かまぼこ、 あぶらあげ、とろろ昆布、 凍り豆腐	きゅうり、キャベツ、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	ひな菓子、酢めし、 米ぬかサラダ油、 三温糖	622 786	24.6 29.9	
4	水	ごはん コーヒーミルク(学) パンパンジー ドレッシング	ハヤシライスの具 いかフリッター(小1中2 パ) 海藻サラダ(角)	いかフリッター、 コーヒーミルク、 海藻ミックス、 豚肉	もやし、きゅうり、にんにく、 たまねぎ、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ 油、米ぬか油、 じゃがいも、 パンパンジードレッシング	690 908	23.0 30.0	
5	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 彩の国しゃくし菜まん(パ) ヨーグルト和え(角)	しゃくし菜まん、牛乳、 豚肉、ヨーグルト、赤みそ	ハインアップル缶、みかん缶、 根しよが、にんにく、黄桃缶、 にんじん、もやし、とうもろこし、 根深ねぎ、にら	中華めん、 米ぬかサラダ油、 上白糖、ごま油、ごま、 ナタデココ	677 842	25.4 30.9	
6	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 白菜と菜の花の浅漬(角) ミニ洋梨ゼリー(小1中2 ピ)	牛乳、豚肉、昆布、煮干し、 削り節、凍り豆腐	なばな、ミニずりおろし洋梨ゼリー、 はくさい、にんじん、しらたき、 たまねぎ、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ 油、 じゃがいも、三温糖	600 770	21.5 26.2	
9	月	★ミニココア 揚げパン(パ) 牛乳	煮込みうどん コーンとブロッコリーのソテー(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、豚肉、 ウインナーソーセージ、 煮干し、削り節、 あぶらあげ	にんじん、とうもろこし、 ブロッコリー、生えのき、 はくさい、根深ねぎ、ほうれんそう	コッペパン、バター、 米ぬかサラダ油、 米ぬか油、上白糖、 うどん	663 828	25.9 33.3	
10	火	ごはん 牛乳 ふりかけ(ピ)	青菜とじゃがいものみそ汁 千草卵 もやしとキャベツのお浸し(角)	のりふりかけ、牛乳、 煮干し、千草たまご、 削り節、鶏肉、かつお節、 あぶらあげ、豆腐、 白みそ、赤みそ	もやし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	ごはん、三温糖、 じゃがいも、でん粉	642 803	24.9 29.9	
11	水	ごはん 牛乳	カレー ツナ入り大根サラダ(角) ハインアップル(小1年~中2年、学) ★チョコレートケーキ(中3年、学)	まぐろ油漬、牛乳、豚肉、 チーズ、ヨーグルト	だいこん、にんにく、とうもろこし、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン、トマト缶、 ハインアップル(小1年~中2年)	ごはん、米ぬかサラダ 油、ハーブマヨネーズ、 上白糖、じゃがいも、 バター、小麦粉、 ケーキ(中3年)	686 864	24.7 30.1	
12	木	子どもパン スライスチーズ(ピ) 牛乳 中濃ソース	ウインナーとオニオンのスープ はんぺんフライ(パ) パリパリキャベツ(角)	はんぺんフライ、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、ほうれんそう	子どもパン、米ぬか油	640 823	25.2 31.2	
13	金	ごはん 牛乳	にらたまスープ 切り干し大根の煮つけ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、 煮干し、豚肉、削り節、 豆腐、あぶらあげ、鶏卵	にんじん、きりほしだいこん、 たまねぎ、乾しいたけ、にら、 グリーンピース	ごはん、米ぬかサラダ 油、 でん粉、三温糖	612 776	25.1 31.0	
16	月	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 おろし焼き肉(角)(パ) ミニピーチゼリー(小1中2 ピ)	牛乳、豚肉、煮干し、 削り節、豆腐、白みそ、 赤みそ	ミニずりおろしピーチゼリー、ごぼ う、にんにく、にんじん、根しよが、 たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、 だいこん、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ 油、 さといも、三温糖、ごま	624 798	25.4 31.2	
17	火	ごはん 牛乳	筑前煮 さわらの西京焼き(パ) しらぬい(デコボン)(角)	さわら西京みそ漬、牛乳、 鶏肉、煮干し、削り節、 茗わかめ	しらぬい、にんじん、ごぼう、 たけのこ、乾しいたけ、 玉こんにゃく、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ 油、 さといも、三温糖	623 778	25.1 30.5	
18	水	コッペパン スライス 牛乳	白菜のシチュー 鶏つくね(パ) 和風ポテト(角)	牛乳、鶏つくね、ベーコン、 ひじき、かつお節、チーズ	たまねぎ、えだまめ、にんじん、 とうもろこし、はくさい、 ブロッコリー	ごま油、コッペパン、米 ぬかサラダ油、コッペ パン、三温糖、でん粉、 じゃがいも、 バター、小麦粉	698 864	25.9 30.6	
19	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、 豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、 根しよが、根深ねぎ、 にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、 上白糖、三温糖、 でん粉	632 809	25.9 32.7	
20	金	ツイストパン 牛乳 中濃ソース	ごろごろスープ えびカツ(パ) グリーンサラダ(角) ★チョコレートケーキ(学)	牛乳、えびカツ、鶏肉、 白いんげんまめ	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、 セロリー、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、トマト缶	オリーブ油、ケーキ、 ツイストパン、米ぬか 油、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも	710 898	24.0 30.4	
給食回数		15回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (タ)・・・タッパー(ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	652 823	24.9 30.6
※ 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。					基準栄養量	640 820	24.0 30.0



給食時間の過ごし方、毎日の食事の仕方など1年間を振り返りましょう。

- 好き嫌いなくなんでも食べることができた。
- 食べる物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
- マナーを守って食事をすることができた。
- 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。
- 食べ物に興味を持つことができた。
- 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べる事ができた。
- 食事の準備や後片付けに協力することができた。
- (食べ過ぎなかった。)
- よくかんで味わって食べる事ができた。
- 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。(早寝早起き朝ごはん朝うんち)

