

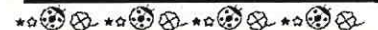


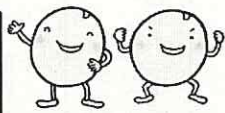
日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	酢めし牛乳	おでん 大豆入りそぼろ寿司の具(角) ミニずりおろしりんごゼリー(小1中2ピ)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、昆布、凍り豆腐、うずら卵、いわしつみれ、だいず、焼き竹輪	ミニずりおろしりんごゼリー、根しようが、 <b>だいごん</b> 、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、乾しいたけ	酢めし、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	679	26.5	
4	月	ごはん牛乳	大根のみそ汁 ぶりの照焼き(バ) ほうれん草の白和え(角)	ぶり、牛乳、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	にんじん、ほうれん草、えのきたけ、 <b>だいごん</b> 、乾しいたけ、根しようが	ごはん、三温糖、ねりごま、ごま、でん粉、じゃがいも	661	26.7	
5	火	♥ミニココア揚げパン(バ)牛乳	白菜入りクリームシチュー ウインナーのケチャップ炒め(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ	根しようが、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ココア、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	660	26.0	
6	水	ライスボール牛乳	オニオンスープ カレー風味焼きそば(バ) ♥フルーツポンチ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、あおのり	パンアッフル缶、根しようが、にんにく、ダイズゼリーみかん、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ、もやし	ナタデココ、ライスボール、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	571	22.7	
7	木	地粉うどん牛乳	肉うどんの汁 白ごまつくねのみそがらめ(小中2バ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、煮干し、白ごまつくね、削り節、赤みそ、豚肉、かつお節、昆布、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな	地粉うどん、三温糖	619	27.2	
8	金	ごはん牛乳	生揚げの中華煮 中華風チキンサラダ(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、サラダチキン、豚肉、生揚げ	きゅうり、にんにく、もやし、根しようが、にんじん、こんにゃく、根深ねぎ	ごはん、黒ごまプリン、米ぬかサラダ油、ごま油、上白糖、じゃがいも、三温糖、でん粉	682	24.1	
12	火	ごはん牛乳	豚汁 ししゃもフライ(バ) もやしときゅうりのごまマヨ和え(角)	ししゃもフライ、牛乳、豚肉、ポークハム、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	もやし、きゅうり、にんじん、 <b>だいごん</b> 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズ、上白糖、じゃがいも、ごま	660	24.4	
13	水	ごはん牛乳	豆腐のすまし汁 さばの塩焼き(バ) 豚肉と切り干し大根の加えきんぴら(角)	塩ざき、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏肉、豆腐	切干しだいごん、にんじん、糸こんにゃく、もやし、ほうれん草	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	640	29.6	
14	木	バターロール♥飲むヨーグルト(ストロベリー)	クリームスープ ハートのハンバーグデミグラスソース(バ) ごぼうサラダ(角)	ハート型ハンバーグ、飲むヨーグルト(ストロベリー)、鶏肉、白みそ、牛乳	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	バターロール、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、じゃがいも、ごま、バター、小麦粉	593	22.1	
15	金	ごはん牛乳	中華風かきたま汁 豚肉のキムチ炒め(角) 韓国のみ(ピ)	韓国のみ、牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、根深ねぎ、ほうれん草、根しようが	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま油、でん粉	623	27.0	
18	月	ツイストパン牛乳	ポークビーンズ いかフリッター(小1中2バ) ブロッコリーサラダ(角)	いかフリッター、牛乳、豚肉、だいず	きゅうり、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレー	ツイストパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも	602	23.8	
19	火	中華めん牛乳	♥みそラーメンの汁 ♥揚げぎょうざ(小中2バ) 中華サラダ(角)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、赤みそ	きゅうり、根しようが、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま油、ごま	639	25.6	
20	水	コッペパンスライス牛乳	アルファベットスープ 焼きウインナーチリソースかけ(バ) ♥フルーツクリーム和え(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、豚肉	パンアッフル缶、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ	コッペパン、米ぬかサラダ油、ナタデココ、ホイップクリーム、じゃがいも、アルファベットマカロニ、三温糖	634	23.1	
21	木	ごはん牛乳	やぶさめ汁 ♥鶏肉のから揚げ(バ) キャベツのおかまヨネーズ(角)	牛乳、鶏肉、毛呂山豚肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、毛呂山産みそ	きゅうり、キャベツ、根しようが、ごぼう、にんじん、 <b>だいごん</b> 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、マヨネーズ、だまこ餅	712	24.6	
22	金	ごはん牛乳	♥カレーツナサラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、豚肉、まぐろフレーク、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、フルーツミックスゼリー、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	698	23.4	
25	月	ごはん牛乳	親子煮 小えびのから揚げ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、小えびのから揚げ、鶏肉、昆布、煮干し、削り節、鶏卵	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、じゃがいも	651	25.6	
26	火	ごはん牛乳	ハヤシライスの具 オムレツ(バ) ♥パリジャンサラダ(角)	オムレツ、牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、たまねぎ、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも	718	23.0	
27	水	子どもパンスライス牛乳	ラビオリスープ ♥タンドリーチキン(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、子どもパン、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、ポークラビオリ	664	25.4	
28	木	ごはん牛乳	鶏だんごのみぞれ汁 カゴカマスの西京焼き(バ) 五目きんぴら(角)	カゴカマスの西京焼き、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、野菜入り鶏肉だんご	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、たけのこ、糸こんにゃく、 <b>だいごん</b> 、はくさい、根しようが	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	587	26.3	
給食回数		19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	647	25.1
								821	30.8
							基準栄養量	640	24.0
								820	30.0

※ 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。

※ 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。





# 正しい箸使いで美しく食べましょう!

日本の食事作法は『箸（はし）に始まり、箸に終わる』と言われるほど、箸はなくてはならない大切なものです。箸は、「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「混ぜる」「分ける」「支える」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具です。箸を上手に使うことにより、料理が食べやすくなるだけでなく、共に食事をする周囲の人たちにもよい印象をあたえます。また、正しく箸を使うことは、日本の食文化を守り継承していくことにもつながります。

どのような場面でも、恥ずかしくない箸使いをしっかり身につけておきたいですね!

## 正しい箸の持ち方

箸先から2/3の長さ  
箸頭から1/3の長さ

はしがしら 箸頭  
はさがしら 箸先

しる 使い代  
しる 持ち代

間違った持ち方の場合  
上下の箸の箸頭が交差してしまう。

正しい持ち方の場合  
上下の箸の箸頭がカチカチと合わさる。

下の箸は固定させて動かさない。

## 自分にぴったりの箸を持ちましょう

上手に箸を使いこなすためには、自分の手の大きさに合ったものが重要です。どのくらいの長さの箸が自分にふさわしいものであるのか、チェックしておきましょう。

理想の箸の長さ  
手のひらの長さ + 3cmくらい

A + 3 cm

## 置いてある箸の美しいとり方

右手で上から箸を取る。

左手を軽く添え、右手を右方向に滑らせて、箸の下に添える。

左手を離す。

左手で箸を持つ人は、置いてある箸の箸先を右側にし、箸を持つ手はすべて逆になります。

## 箸使いのタブー ~ 知らないだと恥ずかしい! マナー違反の箸使い ~

さしばし  
箸を料理に突き刺して食べる

寄せばし  
食器を箸で手前に引き寄せる

ねぶりばし  
箸についたものを口でなめてとる

くわえばし  
箸を下に置かず口にくわえたまま手で食器を持つ

はし渡し  
箸でとった料理を別の箸でとったり箸と箸で食べ物のやりとりをする

探りばし  
食器の中の料理をかき混ぜて中身を探る

**箸で脳を活性化!**

手や指は『第二の脳』と呼ばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手な箸使いで脳をパワーアップさせましょう!

箸を使って朝ごはんを食べれば、朝から100%のパワーで活動できる!