



日曜日	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	
10	水	ドライカレー 牛乳	ホワイトソース キャベツのサラダ(角) ミニゼリー(ピ) (ピーチ・アセロラ各1)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	きゅうり、ミニずりおろしピーチゼリー、 キャベツ、ミニアセロラゼリー、たまね ぎ、にんじん	ドライカレー、米ぬかサラダ 油、上白糖、じゃがいも、小 麦粉、バター	722	21.9	
							900	26.8	
11	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 揚げ高野豆腐のきな粉和え(バ) きゅうりともしのごまドレサラダ(角)	牛乳、凍り豆腐、鶏肉、き なこ、煮干し、削り節、なる と、油揚げ	もやし、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、こまつな	地粉うどん、米ぬかサラダ 油、でん粉、なたね油、上 白糖、ごま、三温糖	650	25.7	
							832	31.9	
12	金	ごはん 牛乳	親子煮 肉団子の甘酢あんかけ(小2中3バ) 浅漬け(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、鶏卵、肉団子	だいこん、ブロッコリー、にんじん、たま ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、三温糖、じゃがい も	681	26.3	
							882	32.9	
15	月	はちみつパン 牛乳	野菜のスープ煮 チキンソーセージのソースかけ(角) お祝いゼリー(学)	牛乳、鶏肉、レバー入りウ ィンナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめ じ、トマト缶、キャベツ	お祝いいちごゼリー、はち みつパン、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、三温糖、で ん粉	606	24.9	
							808	31.6	
16	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ひじきぎょうざ(バ) (小中2、*小1のみ1) 中華サラダ(角)	ひじき入りぎょうざ、牛乳、 豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しょうが、 こまつな、根深ねぎ、にんじん、たけの こ	ごはん、ごま油、なたね 油、上白糖、三温糖、でん 粉	713	27.0	
							874	32.6	
17	水	子どもパン 牛乳	アルファベットスープ ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、豚肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこ し、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、三温糖、上白糖、アル ファベットマカロニ	661	25.0	
							903	32.7	
18	木	ごはん 牛乳	わかめのみそ汁 さばの南蛮ソースかけ(バ) キャベツのごま和え(角)	さばの煮粉付、牛乳、煮 干し、削り節、白みそ、赤 みそ、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこ ん、もやし、たまねぎ、根深ねぎ、わか め	ごはん、なたね油、ごま、 三温糖	671	21.8	
							834	25.8	
19	金	ごはん 飲むヨーグルト(学)	カレー ブロッコリーサラダ(角) 福神漬け(タ)	飲むヨーグルト、豚肉、 チーズ、ヨーグルト	きゅうり、福神漬、にんにく、キャベツ、 ブロッコリー、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	625	20.5	
							801	24.9	
22	月	ごはん 牛乳	豚汁 鶏肉のから揚げ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、昆布、 煮干し、削り節、豆腐、油 揚げ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、根しょうが、にんじ ん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、じゃがいも、なたね 油	695	26.0	
							862	30.9	
23	火	コッペパン 牛乳	クリームシチュー 焼きウインナーチリソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	ウィンナーソーセージ、牛 乳、鶏肉、豚肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たま ねぎ、にんじん、ブロッコリー	コッペパン、米ぬかサラダ 油、上白糖、じゃがいも、三 温糖、バター、小麦粉	643	24.0	
							856	31.4	
24	水	ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ 豚肉のキムチ炒め(角) 清見(バ)	牛乳、豚肉、えびボール	清見、たけのこ、にんじん、乾しいた け、たまねぎ、もやし、はくさいキムチ、 にら、根深ねぎ、こまつな、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、 はるさめ、ごま油	612	24.2	
							761	29.1	
25	木	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 めばるのしょう油焼き(バ) ごぼうサラダ(角)	めばる白醤油漬、牛 乳、鶏肉、白みそ、生揚げ	ごぼう、根しょうが、とうもろこし、きゅう り、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、 乾しいたけ	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも、ごま、 三温糖、でん粉	661	26.8	
							830	32.7	
26	金	ライスボール (米粉パン) 牛乳	オニオンスープ 焼きそば(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨー グルト、あおのり	バィンアップル缶、ダイスゼリーみか ん、たまねぎ、にんじん、ソテーオニ オン、キャベツ	ライスボール、米ぬかサラ ダ油、オタデココ、上白糖、 蒸し中華めん	644	23.9	
							792	29.2	
給食回数		13回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパ (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	660	24.5
							基準栄養量	841	30.2
								650	21.1
								830	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。

※ 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。

～ 作ってみよう！給食メニュー～
揚げ高野豆腐のきな粉あえ

高野豆腐にでんぷんをつけて油で揚げ、砂糖・きな粉とほんの少しの塩をまぶして作ります。高野豆腐もきな粉も大豆製品で、たんぱく質のほかカルシウムや鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。栄養満点のメニューです。ぜひお試しください！

【材料(5～6人分)】

- 高野豆腐 3枚(55g位)
- でんぷん 30g
- 揚げ油 適宜
- きな粉 35g
- 上白糖 30g
- 塩 0.1g

【作り方】

- ① 高野豆腐を、たっぷりの水に浸けてもどす。
- ② ①の水分を絞る。指で押しても水分が出ない程度に絞る。2cm程度の角切りにする。
- ③ ②にでんぷんをつけて180℃の油で2～3分揚げる(表面がカリッとするまで)。
- ④ 熱いうちにAをまぶして、できあがり。





入学・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。今までと環境が変わり、期待とやる気に満ちている反面、今までと環境が変わり、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためて体調を崩しやすくなる時季です。子どもたちが元気いっぱい学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣を身に付けさせたいですね。

学校給食では安全や衛生に配慮しながら、成長期の子どもたちの心と体の健康を支えるため、栄養バランスのとれたおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお祈りします！



給食を通して学ぶこと



楽しく会食すること

- ☆ 食事のマナー
- ☆ 会食を通して人間関係を深める



健康によい食事のとり方

- ☆ 栄養バランスのよい食事
- ☆ 日常の食事の大切さ



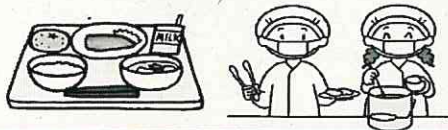
食事と安全・衛生

- ☆ 安全で衛生的な食事の準備や片付け
- ☆ 食中毒予防
- ☆ 自分の健康



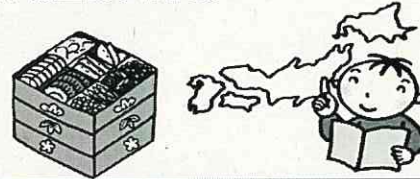
食事環境の整備

- ☆ 食事にふさわしい環境づくり
- ☆ 衛生的な盛りつけ
- ☆ 環境や資源に配慮



食事と文化

- ☆ 地域の食料の生産・消費・流通
- ☆ 郷土食や行事食



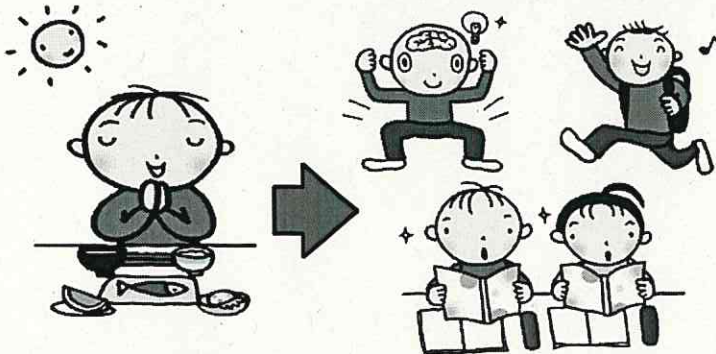
勤労と感謝

- ☆ みんなで協力して自主的に活動
- ☆ 感謝の気持ち



『あさごはん』食べていますか？

朝ごはんには、眠っていた体を起こす『目覚まし時計』の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。



早寝・早起きを心がけて朝ごはんを食べる時間を確保し、ゆっくりよく噛んで食べて、元気に登校できるようにしましょう！

朝ごはんをおいしく食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝る前にお菓子を食べたり夜ふかししない

早ね・早起き・朝ごはん
ハッピー・ヘルシーサイクル！

朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす