



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	
12	月	コッペパンスライス 牛乳	中華風コーンスープ 春巻き(バ) 焼きそば(角)	牛乳、春巻き、鶏肉、豚肉、豆腐、あおのり	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、根深ねぎ、こまつな、根しょうが	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油	667 829	24.0 29.2	
13	火	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 わかさぎフリッター (小2~3年① 小4~②)(バ) キャベツのごま和え(角)	わかさぎフリッター、牛乳、鶏肉、生揚げ	キャベツ、きゅうり、根しょうが、にんじん、つきこんにやく、乾しいたけ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖、でん粉	653 821	24.3 29.5	
14	水	地粉うどん 牛乳	わかめうどんの汁 揚げ凍り豆腐のきな粉和え(バ) 野菜のマヨネーズサラダ(角)	牛乳、煮干し、凍り豆腐、削り節、きなこ、豚肉	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、わかめ	地粉うどん、でん粉、なたね油、マヨネーズ、上白糖、三温糖	641 820	23.8 29.2	
15	木	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 鶏肉の桂木焼き(バ) 竹輪のサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、生竹輪、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	ごはん、じゃがいも、三温糖、ゆずジャム(毛呂山産)、ごま、米ぬかサラダ油、ごま油	661 819	26.0 31.0	
16	金	小)ごはん 中)麦ごはん 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、たまねぎ、もやし、はくさいキムチ、にら、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、麦ごはん、はるさめ、ごま油	610 800	24.7 30.9	
19	月	ツイストパン 牛乳	野菜のスープ煮 ハンバーグデミグラスソースかけ(角) お祝いクレープ(学)	ハンバーグ、牛乳、ウインナーソーセージ	セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ	お祝いクレープ、ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	661 875	24.1 30.9	
20	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、根しょうが、大豆もやし、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	627 797	25.7 32.1	
21	水	子どもパンスライス 牛乳	ふわふわたまごのスープ コロッケ(バ) パリジャンサラダ(角)	ベーコン、牛乳、チーズ、鶏卵	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん	ポテトコロッケ、子どもパン、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、パン粉	595 793	20.8 26.4	
22	木	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さばの塩焼き(バ) 野菜のおかか和え(角)	さば、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	こまつな、ごぼう、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま	646 803	27.7 33.0	
23	金	ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角)	牛乳、まぐろフレーク、豚肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、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	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	657 833	24.3 29.6	
26	月	バターロール 牛乳 中濃ソース	アルファベットスープ 白身魚フライ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、白身魚フライ、豚肉	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ	バターロール、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、マヨネーズ、アルファベットマカロニ、上白糖	664 837	23.7 28.6	
27	火	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、じゃがいも、でん粉、なたね油	694 862	25.7 30.6	
28	水	コッペパンスライス 牛乳	かぶとキャベツのクリームスープ 焼きウインナーチリソースかけ(バ) フルーツポンチ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、豚肉	バインアップル缶、アレンジダイゼリーいちご、黄桃缶、たまねぎ、キャベツ、かぶ、パセリ	コッペパン、ナタデココ、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、パン粉、バター、小麦粉	673 848	25.2 31.3	
30	金	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 白ごまつくねのみそがらめ (小1・2年① 小3~②)(バ) 河内晩柑(角)	牛乳、白ごまつくね、赤みそ、豚肉、生揚げ、うずら卵	河内晩柑、根しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、オイスターソース、でん粉、ごま油	730 887	27.5 32.8	
給食回数		14回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	656 830	24.8 30.4
※ 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。							基準栄養量	650 830	21.1 27.0
※ 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。									

しっかり朝ごはんを食べて、元気よく毎日を過ごしましょう!



朝ごはらは、睡眠中に下がった体温を上げて、体を活動モードに切り替えてくれます。また、エネルギーや栄養が補給されて、午前中を元気に活動するパワーが生まれます。

脳は睡眠中も働き続け、朝にはエネルギー不足の状態になっています。ごはんやパンなどの主食に多く含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のエネルギー源となり、集中力や記憶力が高まり、学力アップにつながります。

朝ごはんを食べると、腸が活発に働き始めるため、便意をもよおします。朝ごはんをしっかり食べ、用便を済ませることで、心身ともにすっきりとした気持ちで1日をスタートできます。



彩り豊かな花々が咲き誇るなか、新しい一年がスタートしました。新型コロナウイルス感染症拡大防止に気を配りながらの生活が今しばらく続きますが、子どもたちにはのびのびと元気よく、充実した学校生活を送って欲しいですね。

学校給食センターでは、本年度も成長期にある子どもたちの心と体の健康を支え、子どもたちにとって給食が学校生活の大きな楽しみのひとつになるよう、安全安心で栄養満点のおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひいたします！

## 学校給食について

～こんなことに気をつけています～



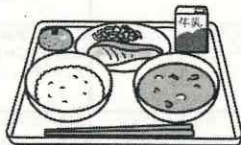
### 食材

地場産物を積極的に活用しています。  
(野菜・卵・肉など)  
信頼できる登録業者から見積りを取り、規格等を確認のうえ安全安心な食材を購入しています。



### 献立

行事食や郷土料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。  
年度末には、小学6年生と中学3年生の希望献立をとり入れています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度が摂取できるようにしています。



### 衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物などを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



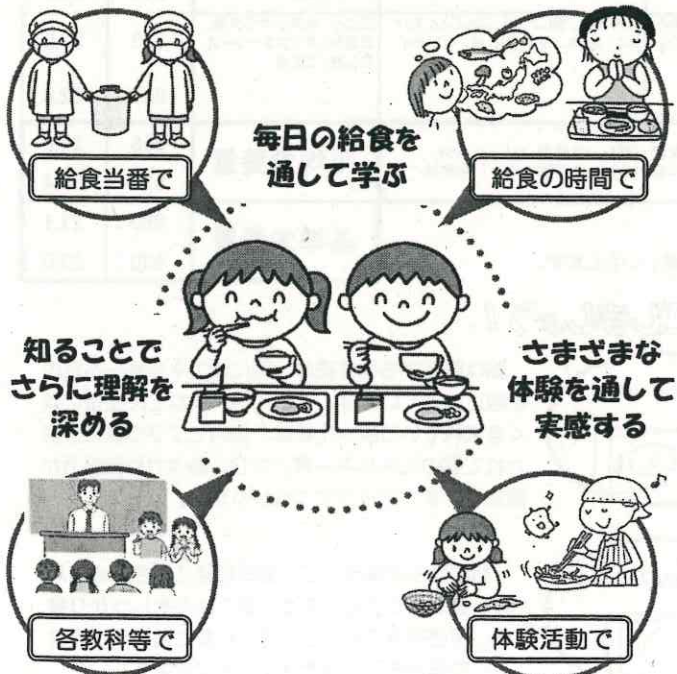
### 調理

日々、調理の方法や野菜の切り方などを工夫したり、手作りを心がけるなど、よりおいしい給食を届けられるよう、努めています。



## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われますが、学校給食はその教材としての重要な役割を担っています。



作ってみよう！  
給食メニュー

## パリジャンサラダ

給食で人気のサラダです。角切りのチーズは、残念ながらもなかなか売っていません。少し切りづらいますが、頑張ってください！  
野菜は季節の野菜や、手近にあるものに替えてもOKです！

### 材料（4人分）

- ・キャベツ（6mm幅せん切り） 120g（3枚程度）
- ・にんじん（せん切り） 30g（1/5本程度）
- ・きゅうり（3mm幅小口切り） 50g（1/2本）
- ・ホールコーン缶詰 40g
- ・プロセスチーズ（4～5mm角切り） 30g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々

### 作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ②湯を沸かし、にんじんをゆでる。
- ③にんじんに火が通ったら、キャベツを加えてサッとゆで、ザルにあげて水で冷やし、水分をしっかりとしぼっておく。
- ④きゅうりは少量の塩（分量外）をふり、水分が出てきたら、しっかりとしぼっておく。
- ⑤にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・チーズに、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

にんじんとキャベツは電子レンジで加熱してもOKです！