



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	
1	火	子どもパン ♥コーヒーマルク(学)	アルファベットスープ オムレツのデミグラスソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	オムレツ、コーヒーマルク、 ベーコン	ごぼう、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズ タイプ調味料(卵不使用)、 三温糖、上白糖、アルファベットマカロニ	642	20.4	
2	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、もやし、キャベツ、根しょうが、こまつな、根菜ねぎ、とうもろこし、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	633	25.9	
3	木	酢めし 牛乳	豆腐のすまし汁 照り焼きハンバーグ(バ) ちらし寿司の具(角)	かつおぶし、ハンバーグ、 牛乳、鶏肉、昆布、かまぼこ、 油揚げ、豆腐	にんじん、もやし、乾しいたけ、かんぴょう、 う、たけのこ、こまつな	酢めし、米ぬかサラダ油、 三温糖、でん粉	670	26.8	
4	金	ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 焼きさばのごまみそかけ(バ) キャベツの浅漬け(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、 赤みそ、煮干し、削り節	きゅうり、キャベツ、根しょうが、ごぼう、 にんじん、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、ごま、三温糖	681	23.6	
7	月	♥わかめごはん 牛乳	ふわふわたまごのスープ 白身魚のフライ(バ) 野菜のおかか和え(角)	牛乳、白身魚フライ、鶏肉、 かつお節、チーズ、鶏卵	こまつな、もやし、キャベツ、たまねぎ、 だいこん、にんじん	わかめごはん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、パン粉	619	25.0	
8	火	ごはん 牛乳	♥カレー チキンサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、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	655	23.6	
9	水	バターロール 牛乳	スパゲッティナポリタン チキンナゲット (小1~2① 小3~中② バ) ブロッコリーサラダ(角)	チキンナゲット、牛乳、 ポークハム	きゅうり、にんにく、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン	オリーブ油、バターロー ル、米ぬかサラダ油、上白 糖、スパゲッティ	627	24.3	
10	木	中華めん 牛乳	♥みそラーメンの汁 揚げぎょうざ(小②中③ バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	ぎょうざ、牛乳、ヨーグル ト、豚肉、赤みそ	レトルトパイン、ダイズゼリーみかん、 根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、 とうもろこし、根菜ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサ ラダ油、なたね油、ナタデココ、 上白糖、黒砂糖	657	22.7	
11	金	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ ♥豚肉のキムチ炒め(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、 わかめ	根しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい キムチ、にら、根菜ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサ ラダ油、ごま	639	28.1	
14	月	♥ツイストパン 牛乳	ミートボールと野菜のスープ スパイシーチキン(バ) ♥パリジャンサラダ(角) ♥いちごのお祝いケーキ(中のみ 学)	牛乳、鶏肉、チーズ、肉回 子	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、 だいこん、とうもろこし	いちごのお祝いケーキ、ツ イストパン、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、でん粉、三 温糖、上白糖、なたね油	612	23.8	
15	火	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 わかさぎフリッター(小② バ) 豚肉と切り干し大根の カレーきんぴら(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 鶏肉、豚肉、煮干し、削り節、 白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、切り干し だいこん、つきこんにゃく	ごはん、米ぬかサ ラダ油、 じゃがいも、三温糖、ごま	619	21.9	
16	水	ごはん 牛乳	八宝菜 レバーの パーベキューソースあえ(角)	牛乳、豚レバー竜田揚 げ、豚肉、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、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、 なたね油、三温糖、オイス ターソース、でん粉、ごま油	652	27.6	
17	木	コッペパン スライス 牛乳	♥クリームシチュー 焼きウイナーチリソースかけ(バ) キャベツのサラダ(角)	ウイナーソーセージ、牛 乳、鶏肉、豚肉	きゅうり、キャベツ、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、でん粉、バター、小 麦粉	686	26.8	
18	金	ごはん 牛乳	米粉のチキンカレー ♥ツナサラダ(角)	牛乳、まぐろフレーク、鶏 肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、だいこん、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、米粉	664	22.5	
22	火	ごはん 牛乳	豚汁 赤魚すだちしょうゆ漬け焼き(バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角) ♥いちごのお祝いケーキ(小のみ 学) 角チーズ(中)	チーズ、牛乳、赤魚すだち 醤油漬、鶏肉、豚肉、ひじき、 煮干し、削り節、豆腐、赤みそ	にんじん、だいこん、つきこんにゃく、 たまねぎ、根菜ねぎ	いちごのお祝いケーキ、ご はん、米ぬかサ ラダ油、 じゃがいも、三温糖、ごま	712	27.1	
給食回数		小15回 中14回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	651	24.7
							基準栄養量	829	30.6
								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。

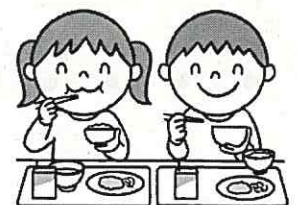
※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

※ ♥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。

3月18日：米粉のチキンカレー



毛呂山町学校給食センター一番の自慢のメニューは「カレー」です。長年に渡って試行錯誤を繰り返し、2000食を超える大量調理でも、とびきりおいしいカレーをルウから手作りしています。ルウは小麦粉と油で作るため、小麦アレルギーを持つ児童生徒はこれを食べることができません。自慢のカレーを小麦アレルギーを持つ子どもにも食べて欲しいと思い、18日のカレーは小麦粉に替えて米粉で作ったルウでカレーを調理します。初めてのチャレンジですが、イメージ通りのおいしいカレーができるよう、頑張ります！



今年度最後の1ヶ月となりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

同時に、今年度の給食も残りわずかとなりました。給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。最後まで安全でおいしい給食を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

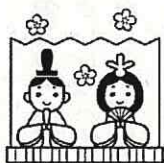
「食生活指針」で食生活チェック

・食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。

以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？

<p>1、食事を楽しみましょう</p> 	<p>2、1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを</p> 	<p>3、適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を</p> 
<p>4、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを</p> 	<p>5、ごはんなどの穀類をしっかりと</p> 	<p>6、野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる</p> 
<p>7、食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える</p> 	<p>8、日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を</p> 	<p>10、「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう</p> 
<p>9、食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を</p> 		

3月3日 ひなまつり



ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「ももの節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

♡♡ひなまつりの料理「はまぐりのうしお汁」♡♡

同じ貝同士でないと、ぴったりとくっつかない「はまぐり」。これを「女の子が良い相手に恵まれますように」という願いを込めて、ひなまつりの日に食べます。

