



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 火	地粉うどん 牛乳	わかめうどんの汁 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、 豚肉 、白みそ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、パセリ、にんじん、たまねぎ、根菜ねぎ、わかめ	地粉うどん、小麦粉、上白糖、なたね油、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖	610 783	24.2 29.9		
13 水	ごはん 牛乳	ふわふわたまごのスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	ベーコン、牛乳、 豚肉 、チーズ、 鶏卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ油、パン粉	659 804	25.8 30.7		
14 木	コッペパン スライス 牛乳	ミートボールとオニオンのスープ 春巻き(バ) 焼きそば(角)	牛乳、春巻き、 豚肉 、肉回子、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、蒸し中華めん	649 845	22.6 28.5		
15 金	ごはん 牛乳	豚汁 さばの塩焼き(バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角)	さば、牛乳、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、つきこんやく、たまねぎ、根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	654 817	27.5 33.6		
18 月	ごはん 牛乳	中華丼の具 わかさぎフリッター (小1~4① 小5~中②)(バ) きゅうりの中華あえ(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 豚肉 、いか、うずら卵	きゅうり、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、でん粉、ごま油	626 808	25.2 31.7		
19 火	子どもパン 牛乳	野菜スープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) チョコクレープ(学)	牛乳、ハンバーグ、ワインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	チョコクレープ、子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	685 842	25.6 31.3		
20 水	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 揚げ凍り豆腐のねぎソース和え(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、凍り豆腐、 豚肉 、かつお節、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、キャベツ、根菜ねぎ、にんじん、根しょうが、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	653 813	22.1 26.6		
21 木	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、トマトピューレー	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	656 830	23.7 29.1		
22 金	バターロール 牛乳	米粉のコーンスープ コロケ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、ベーコン、チーズ、生クリーム	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	バターロール、ポテトコロケ、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、バター、米粉	660 895	19.3 24.9		
25 月	ツイストパン 牛乳	アルファベットスープ スパイシーチキン(バ) ヨーグルト和え(角)	牛乳、鶏肉、 豚肉 、ヨーグルト	レトルトパイン、ダイズゼリーみかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、でん粉、じゃがいも、上白糖、でん粉、なたね油、アルファベットマカロン	700 878	25.2 30.5		
26 火	ごはん 牛乳	肉じゃが 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、 豚肉 、煮干し、削り節	だいこん、にんじん、しめじ、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、三温糖	633 801	23.1 28.3		
27 水	はちみつパン 牛乳	クリームシチュー レバーのバーベキューソースあえ(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、 豚肉 、電田揚げ、鶏肉	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	はちみつパン、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	665 874	25.2 31.5		
28 木	ごはん 牛乳	タッカルビ風スープ ねぎ塩焼き肉(角) 角チーズ(中のみ)(ピ)	チーズ、牛乳、鶏肉、 豚肉	にんにく、根しょうが、たまねぎ、にんじん、根菜ねぎ、レモン果汁、乾しいたけ、もやし、キャベツ、にら	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖	620 813	26.5 34.1		
給食回数			13回			平均栄養量		652 831	24.3 30.1
給食回数			13回			基準栄養量		650 830	21.1 27.0

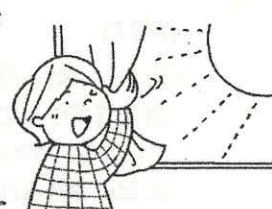
※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 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。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。
この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。

登校前に 毎日朝ごはん



睡眠は、心身を休めるだけでなく、睡眠中に分泌される「成長ホルモン」により、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高める働きがあります。また、記憶を整理したり、学んだ知識を定着させる働きもあります。

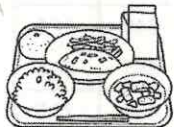
朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質の「セロトニン」が分泌され、日中に活動しやすくなります。

夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。朝食は、午前中の活動を支える大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。



子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい環境に、子どもたちは希望や期待に胸を膨らませていることと思います。学校での学びや活動をいきいきと元気よく行うためには、何より健康であることが大切です。食事はその大きな基礎となります。

学校給食では、今年度も安全安心で栄養バランスのとれたおいしい給食づくりに努め、子どもたちがそれぞれの目標に向かって頑張る力を支え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！



学校給食ってなに？



学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体をつくるため、特に栄養面で大きな役割を果たしてきました。現在は、さらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、以下の7つの目標が定められています。学校給食は、学校での教育に欠かすことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

学校給食7つの目標



子どもたち一人一人の中で、7つの星がすべて光り輝けるような給食づくりを目指して頑張ります！

成長期に必要な栄養を
しっかりとって
健康な体をつくろう！



食事の大切さを知り、
よい食べ方を
身に付けよう！



マナーを守り、
助け合っ
て楽しく食べよう！



自然の豊かな恵みや
いただく命に
感謝して食べよう！



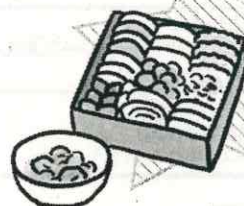
育てる人、運ぶ人、作る人…
たくさんの方の力で食べられる。
「ありがとう」の心をもとう！



給食を通して
社会のしくみを
知ろう！



国や各地域に伝わる
優れた食文化を理解し、
未来に伝えよう！



作ってみよう！
給食メニュー

レバーのバーベキューソース和え

レバーを苦手とする子どもは多くいますが、この「レバーのバーベキューソース和え」は例外のようで、食べ残しがとても少ないおかずのひとつです。学校に行くと、「レバーのバーベキューソース和えをまた出して！」というリクエストも聞かれます。おいしさの秘訣は、『レバーをカリッと揚げること』と、『カレー風味で少しスパイシーなバーベキューソース』です。ソースに使用している食材はともシンプルで簡単にできます。

子どもだけでなく、大人にとってもじゅうぶんな摂取が難しい鉄分をしっかりとることができます。ご飯にもパンにも合うおかずですので、どうぞお試しください！



材料（4～5人分）

・豚レバー	180g
・酒	5g（小さじ1）
・しょうゆ	4g（小さじ2/3）
・片栗粉	18g（大さじ2）
・揚げ油	
・トマトケチャップ	20g（大さじ1強）
・ウスターソース	15g（大さじ1弱）
A・カレー粉	0.9g（小さじ1/2弱）
・砂糖	6g（小さじ1/2弱）
・酢	5g（小さじ1）

作り方

- ① レバーは一口程度の大きさに切る。
- ② ①をボウルにためた水に放し（水が赤くなります）、しばらくしたら、ザルにあげて水を切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②のレバーを茹でる。
中まで火が通ったら、ザルにあげて水を切る。
- ④ ③に酒としょう油を振ってからめ、5分位おく。
- ⑤ ④に片栗粉をつけて油でカリッと揚げる（180℃2～3分）。
- ⑥ Aの材料を小鍋に入れて加熱し、ソースを作る。
- ⑦ ⑤と⑥をよく混ぜ合わせて、できあがり。