

令和4年度 2月分 学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター



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	水	♥はちみつパン ♥コーヒーミルク	♥クリームシチュー ♥オムレツのミートソースかけ(パ) ♥ツナサラダ(角)	コーヒーミルク、鶏肉、牛乳、オムレツ、豚肉、まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	はちみつパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖、上白糖	675 881	33.5 41.0
2	木	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ チヂミ(パ) ♥ビビンバの具(角)	牛乳、豆腐、わかめ、豚肉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、根深ねぎ、にんにく、根しょうが、大豆もやし、こまつな	ごはん、ごま油、チヂミ、米ぬかサラダ油、三温糖、ラー油、ごま	663 825	25.8 32.5
3	金	ごはん 牛乳	♥豚汁 いわしのみぞれ煮(パ) ひじきと大豆の煮物(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、赤みそ、いわしのみぞれ煮、鶏肉、ひじき、だいず、油揚げ	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、つきこんにやく、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	702 855	30.8 35.4
6	月	♥中華めん 牛乳	♥みそラーメンの汁 ♥春巻き(パ) 大根中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、春巻き	根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら、きゅうり、だいこん	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、なたね油、上白糖、ごま油	643 823	21.4 26.3
7	火	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 ♥照り焼きハンバーグ(パ) ひじききんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、ハンバーグ、豚肉、ひじき	たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、つきこんにやく	ごはん、じゃがいも、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油、ごま	642 810	25.2 30.6
8	水	ごはん 牛乳	のっぺい汁 さばのごま味噌焼き(パ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、焼き竹輪、煮干し、削り節、生揚げ、さば、赤みそ、かつお節	にんじん、だいこん、こんにやく、乾しいたけ、根深ねぎ、根しょうが、もやし、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、さといも、でん粉、ごま油、ごま、三温糖	641 802	23.2 27.5
9	木	子どもパン 牛乳	ラビオリスープ ♥コロッケ(パ) ♥パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ポークラビオリ	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ油、ポテトコロッケ、なたね油、上白糖	587 796	21.1 26.5
10	金	♥わかめごはん 牛乳	けんちん汁 さわらの照り焼き(パ) 竹輪のサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、さわら照り焼き、竹輪	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ	わかめごはん、ごま油、さといも、三温糖、ごま	591 746	26.7 32.6
13	月	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	♥カレー ♥チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、サラダチキン	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトビュレー、キャベツ、きゅうり	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉、上白糖	627 835	23.8 29.9
14	火	山型食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	♥ミートパンネ ♥グリーンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、トマトビュレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、バジル	山型食パン、チョコクリーム、大豆、米ぬかサラダ油、三温糖、ペンネマカロニ、上白糖	661 864	25.5 31.9
15	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ♥赤魚たまり醤油漬(パ) 野菜のおかか和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、赤魚たまり醤油漬、かつお節	根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、つきこんにやく、えだまめ、こまつな、もやし、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	583 745	26.3 32.6
16	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 ♥さつまいものてんぷら(パ) ♥ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	地粉うどん、さつまいも、小麦粉、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	624 784	21.8 26.3
17	金	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ チキンソテー(パ) ♥だいこんツナサラダ(角)	牛乳、肉団子、鶏肉、まぐろフレーク	にんじん、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、根しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり	ごはん、はるさめ、ごま油、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油、上白糖	601 757	24.8 30.2
20	月	ごはん 牛乳	せん切り野菜スープ ♥タコライス(パ) ♥パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ベーコン、豚肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい、パセリ、キャベツ	ごはん、オリーブ油、じゃがいも、米ぬかサラダ油	613 756	22.9 26.6
21	火	コッペパン スライス 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ ♥焼きそば(パ) ♥フルーツポンチ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、豚肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ、レトルトパイン、ダイスゼリーみかん、ミックスフルーツ	コッペパン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、ナタデココ	633 797	25.3 30.8
22	水	ごはん 牛乳	生揚げの中華煮 いかフリッター(小①中②)(パ) きゅうりの中華あえ(角)	牛乳、豚肉、生揚げ、いかフリッター	にんにく、根しょうが、にんじん、こんにやく、根深ねぎ、ピーマン、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油、ごま、なたね油	630 843	23.9 31.3
24	金	ごはん 牛乳	五目煮 ♥厚焼き卵(パ) 小松菜と切り干しのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、だいず、厚焼きたまご	ごぼう、にんじん、こんにやく、えだまめ、キャベツ、こまつな、切干しだいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	647 814	25.3 30.9
27	月	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 ♥鶏肉のから揚げ(パ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆腐、わかめ、鶏肉、かつお節	だいこん、たまねぎ、根しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ	ごはん、でん粉、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	663 868	25.1 31.8
28	火	♥ミニココア 揚げパン 牛乳	パンプキンポタージュ ♥ウインナーのケチャップ炒め(角) ヨーグルト(中)(学)	牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、根しょうが、根深ねぎ、ピーマン	コッペパン、なたね油、上白糖、ココア、米ぬかサラダ油、バター、小麦粉、三温糖	613 733	21.3 26.5
給食回数		19回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	634 807	24.9 30.6
※ 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	630 805	21.1 27	
※ 〇-157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。								



## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、喉の乾燥が風邪の原因になることもあります。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。※冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング

起きた時・寝る前



食事やおやつ時



### のどが渇く前に！



運動をする時とその前後



入浴の前後

### 風邪をひかないために

ひとりひとりが意識して、風邪をひかないように気をつけましょう。

外から帰ったら食事の前に手洗い・うがい



食事は好き嫌いせずバランスよく



早寝・早起きで生活リズムを整える



こまめに換気と水分補給



### 学校給食費改定について（再通知）



町立小中学校の給食費については、新型コロナウイルス感染症の長期化や海外情勢の悪化など様々な要因による物価や食材の高騰が続いており、献立構成の維持、安全・安心な給食の提供が難しい状況であることから、学校給食センター運営委員会及び教育委員会で慎重に審議をし、小・中学生ともに必要最低限の改定を行うという結論になり、令和4年9月5日付けで保護者様に通知をさせていただいております。お知らせから期間が開いておりますので、再度、お知らせをさせていただきます。令和5年度4月分からの学校給食費は次のとおりとなります。（納金時期等は各学校にお問合せください）

【月額】	改定前	改訂後
小学生	4,160円	4,370円(210円増)
中学生	5,000円	5,250円(250円増)

【年額】	改定前	改訂後
小学生	45,760円	48,070円(2,310円増)
中学生	55,000円	57,750円(2,750円増)

※小学1年生は、4月分が半額、中学3年生は、3月分が6食分(@290円×6食=1,740円)減額となります。

### ご負担いただいた給食費の運用について

◇保護者の皆様からご負担いただいている学校給食費は、すべて食材購入に充てられています◇

○保護者様負担…食材費 ○町負担…その他調理に必要な施設・設備の経費、人件費、光熱水費など

■■安定した食材購入のためにも、給食費納入は確実にお願いいたします■■