

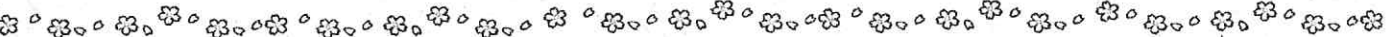


日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	♥酢めし牛乳	えび団子のすまし汁 赤魚の西京焼き(バ) ちらし寿司の具(角)	牛乳、かつおぶし、えびボール、赤魚西京漬、鶏肉、油揚げ	にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、乾しいたけ、かんぴょう、たけのこ、えだまめ	酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖	615 774	26.7 32.4	
4	月	♥ドライカレー牛乳	米粉のホワイトソース ♥パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ドライカレー、米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、バター、上白糖	689 863	21.4 26.0	
5	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(バ) フルーツクリーム和え(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、ソーテオニオン、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(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	コッペパン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、ホイップクリーム	595 762	24.3 29.7	
6	水	地粉うどん牛乳	肉うどんの汁 揚げ凍り豆腐のきな粉和え(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、凍り豆腐、きなこ、さつま揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	地粉うどん、でん粉、なたね油、上白糖、米ぬかサラダ油、三温糖	622 790	26.1 31.9	
7	木	ごはん牛乳	中華スープ ♥豚肉のキムチ炒め(角) 角チーズ(ビ)	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、根しよが、はくさいキムチ、にら	ごはん、ごま油、ごま、米ぬかサラダ油	618 769	30.3 36.3	
8	金	ごはん牛乳	やぶさめ汁 コロッケ(バ) こんにゃくサラダ(角)	牛乳、昆布、豆腐、毛呂山産みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こまつな、根深ねぎ、サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、だまご餅、ポテトコロッケ、なたね油、上白糖、ごま油	634 800	17.7 20.8	
11	月	♥わかめごはん牛乳	春雨スープ 中華ラビオリ(バ) 竹輪のサラダ(角)	牛乳、豚肉、中華ラビオリ、生竹輪	根しよが、にんじん、たけのこ、もやし、根深ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ	わかめごはん、ごま油、はるさめ、なたね油、三温糖、ごま	671 806	21.6 24.9	
12	火	バターロール牛乳	♥アルファベットスープ ハンバーグの デミグラスソースかけ(バ) カラフルポテト(角) ♥みかんクレープ(学)	牛乳、豚肉、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	バターロール、米ぬかサラダ油、アルファベットマカロニ、三温糖、デミグラスソース、じゃがいも、みかんクレープ	681 865	25.4 31.5	
13	水	ごはん牛乳	みそ汁 桂木から揚げ(バ) キャベツとブロッコリーの マヨネーズ風和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ、鶏肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、ゆず果汁、ゆず、ブロッコリー、キャベツ	ごはん、じゃがいも、三温糖、でん粉、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	658 822	23.3 27.8	
14	木	ごはん牛乳	米粉のカレー チキンサラダ(角) ♥お祝チョコケーキ (中のみ)(学)	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、ソーテオニオン、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉、上白糖、チョコのお祝いケーキ	630 901	24.1 30.8	
15	金	♥ツイストパン牛乳	ポトフ オムレツのミートソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、オムレツ、豚肉、白みそ	にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、三温糖、上白糖、ごま	631 —	25.4 —	
18	月	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、根しよが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油	627 800	27.5 33.7	
19	火	♥ライスボール(米粉パン)牛乳	スパゲッティナポリタン チキンナゲット (小1・2年①小3~中②)(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、ポークハム、チキンナゲット	にんにく、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	ライスボール、オリーブ油、スパゲッティ、米ぬかサラダ油、上白糖	613 780	24.7 29.4	
21	木	ごはん牛乳	かきたま汁 さばの照り焼き(バ) 毛呂っ子サラダ(角) ♥お祝チョコケーキ(小のみ)(学)	牛乳、かつおぶし、なると、鶏卵、さば	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根しよが、はくさい、きゅうり、とうもろこし	ごはん、でん粉、三温糖、ゆずジャム(毛呂山産)、ごま油、チョコのお祝いケーキ	701 794	22.8 27.9	
給食回数		小14回 中13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	642 809	24.4 29.5
							基準栄養量	630 805	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。

※ ♥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。



春キャベツの魅力

春キャベツは生でよし、炒めてよし。ゆでてもおいしい野菜です。裏面の簡単朝ごはんレシピでも使用しています。

春キャベツは外側の葉がやわらかいので、とくにサラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。



春キャベツは芯が大きいです。甘味もあります。さっと炒めてシャキシャキと食べましょう！

栄養面のポイント

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、コラーゲンの生成にも欠かせないため、かぜの予防や美肌効果などが期待されます。キャベツには胃腸薬にも使われる成分(キャベジン)も含まれていて、おなかに優しい野菜です。ビタミンCは加熱に弱く水溶性であるため、生で食べるかスープ煮などにして汁ごと食べるのがおすすめです。