



にち 日 ようび 曜日	こ ん だ て め い			し ゚ く ざ い り ょ う			えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	しゅしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	
11 月	ごはん		あぶたまどん キャベツのしおこんぶいため りんご(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, たまご, こんぶ	たまねぎ, <b>にんじん</b> , いんげん, <b>キャベツ</b> , えのきたけ, レモン, りんご	こめ, さとう, ごま, ごまあぶ ら	652 25.1
12 火	しよくパン りんごジャム		にくだんごとはくさいのトマトに アジナゲット(2) チーズポテト	ぎゅうにゅう, にくだんご, ア ジナゲット, チーズ	たまねぎ, <b>にんじん</b> , はくさい, エリンギ, トマト, とうもろこし	パン, ジャム, あぶら, じゃが いも	652 22.3
13 水	ごはん		キムチチゲ やきシューマイ(2) フルーツとこんにやくゼリーのポンチ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なま あげ, みそ, シューマイ	はくさい, キムチ, <b>にんじん</b> , し らたき, <b>ながねぎ</b> , にら, みか ん, パイナップル, りんご	こめ, ゼリー	707 29.3
14 木	ごはん		ごじる ししやもフライ(ソース) にびたし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, あぶらあげ, とうふ, み そ, ししやもフライ, さつまあ げ	<b>にんじん</b> , <b>ながねぎ</b> , はくさい, <b>こまつな</b>	こめ, じゃがいも, あぶら, さ とう	679 29.1
15 金	むぎごはん		ハヤシライス えだまめとコーンのソテー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, なまクリーム, ウインナー	<b>にんじん</b> , たまねぎ, エリンギ, トマト, <b>キャベツ</b> , とうもろこ し, えだまめ, きよみオレンジ	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	694 22.4
18 月	ごはん		はるキャベツのみそしる さばのくろこしょうやき だいこんとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶら あげ, みそ, さば, ぶたにく	たまねぎ, <b>にんじん</b> , <b>キャベツ</b> , <b>ながねぎ</b> , こんにやく, だいこん	こめ, じゃがいも, さとう, か たくりこ	612 25.2
19 火	くろざとう しよくパン		はるやさいのポトフ しろみざかなのラビゴットソースかけ パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, ウインナー, メ ルルーサ	たまねぎ, <b>にんじん</b> , かぶ, <b>キャ ベツ</b> , セロリー, トマト, パイ ナップル	パン, じゃがいも, かたくり こ, こむぎこ, あぶら	585 23.8
20 水	むぎごはん		バターチキンカレー キャベツとウインナーのソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう, とり, チー ズ, なまクリーム, ウインナー	たまねぎ, <b>にんじん</b> , トマト, <b>こ まつな</b> , <b>キャベツ</b> , みしょうかん	こめ, むぎ, バター, じゃがい も, ルウ	673 20.8
21 木	ごはん		かんこくふうたまごスープ ユーリンチー ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, たま ご, とり, にく	キムチ, はくさい, <b>にんじん</b> , た まねぎ, にら, <b>ながねぎ</b> , だいず もやし, <b>こまつな</b>	こめ, ごまあぶら, かたくり こ, こむぎこ, あぶら, さと う, ドレッシング	638 29.9
22 金	せきはん		すましじる ハンバーグのわふうおろしソースかけ いかとこんにさいのみそに	ぎゅうにゅう, わかめ, とり にく, とうふ, ハンバーグ, ぶた にく, いか, みそ	えのきたけ, <b>にんじん</b> , だいこ ん, <b>ながねぎ</b> , だいこんおろし, ごぼう, れんこん	こめ, もちごめ, ささげ, さと う, かたくりこ, じゃがいも	643 29.2
25 月	ちゅうかめん (こほうそう)		タンタンメンのスープ やきぎょうざ(2) <small>かいそうこんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)</small>	ぎゅうにゅう, ぶたにく, み そ, ぎょうざ, かいそうい	<b>にんじん</b> , たまねぎ, <b>ながねぎ</b> , <b>チンゲンサイ</b> , きゅうり, <b>キャベ ツ</b> , こんにやく	めん, ごま, ごまあぶら, ド レッシング	591 26.2



ご入学、ご進級おめでとうござ  
います。新学期が始まりました。  
午前中から元気に楽しく学  
校生活を送るためには、朝食を  
とることが大切です。毎日必ず  
朝食をとってから登校しましよ  
う。

19日(火)はるやさいのポトフ  
はるやさいのポトフにはセロ  
リーが入っています。セロリー  
には独特の香りがあり、スープ  
や煮込み料理の風味づけに使用  
されます。セロリーの香りには  
不安やイライラを鎮めて、食欲  
増進や安眠効果があるとされて  
います。



今日の地場産食材

羽村市生産者

チンゲンサイ、キャベツ、  
かぶ、ながねぎ、にんじん

瑞穂町生産者



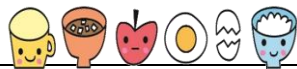
こまつな

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



にち日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
ようび曜日	しゆしよくつけるもの	のみもの	お か ず	おもにからだをつくるものになるしよくひん	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん	1人分(kcal) たんぱく質(g)
26 火	むぎごはん		ぶたどん キャベツともやしのカレーいため きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とり にく	たまねぎ, にんじん, しらたき, ほししいたけ, <b>キャベツ</b> , もやし, きよみオレンジ	こめ, むぎ, さとう	564 19.8
27 水	コッペパン (せわり)		じゃがいものポタージュ チリコンカン アスパラサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, チーズ, ぶたにく, だいず, ウインナー	たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト, アスパラガス, <b>キャベツ</b>	パン, バター, じゃがいも, ル ウ, さとう, かたくりこ, ド レッシング	648 27.3
28 木	ご はん		かにたまじる さわらのたつたあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう, わかめ, かにか まぼこ, たまご, さわら, ぶた にく	にんじん, はくさい, <b>チンゲンサ イ</b> , えのきたけ, <b>ながねぎ</b> , たま ねぎ, こんにやく	こめ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, さとう	653 28.4

27日(水) アスパラサラダ  
普段、私たちが食べているアスパラガスは、若い茎の部分です。疲れを回復する作用をもつアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。



### 給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

### Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの?

**A.** 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。

### 今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりま

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。

### 学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

#### 清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶ体液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。

#### 手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。

#### エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。

#### 適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。

給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。