



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	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 もとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとなるしよくひん	
2 月	はなやか ごはん		かまぼこいりすましじる ちくわのおちやマヨやき くきわかめのいために	ぎゅうにゅう, とうふ, かまぼ こ, しらす干し, ちくわ, ぶた にく, くきわかめ	にんじん, えのきたけ, <b>なごね ぎ, こまつな, せんちゃ</b>	こめ, マヨネーズ, あぶら, さ とう, ごま	599 25.7
6 金	ケチャッ ぱん		いかいりクリームソース あおなのソテー フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう, とりにく, い か, チーズ, なまクリーム, ぶ たにく	トマト, たまねぎ, にんじん, エ リンギ, キャベツ, <b>こまつな, み かん, パイナップル, りんご, ナ タデココ</b>	こめ, じゃがいも, ルウ	631 23.1
9 月	ごは ん		なまあげのキムチにこみ はるまき しらたきチャブチェ	ぶたにく, なまあげ, みそ, と りにく	ぶどう, <b>たまねぎ</b> , キムチ, にん じん, <b>なごねぎ</b> , にら, しらた き, <b>こまつな</b> , ピーマン, ほしし いたけ	こめ, かたくりこ, はるまきの かわ, あぶら, ごまあぶら, さ とう, ごま	686 22.2
10 火	コッペ パン (せわり)		ニョッキいりミネストローネ ウインナーのバーベキューソースかけ コールスロー (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウイ ンナー	<b>たまねぎ</b> , にんじん, しめじ, チ ンゲンサイ, トマト, りんご, キャベツ, <b>きゅうり</b> , とうもろこ し	パン, あぶら, ニョッキ, さと う, かたくりこ, ドレッシング	643 23.6
11 水	むぎ ごはん		ワンタンスープ ねぎしおぶたどんのぐ みしょうかん	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶた にく	にんじん, もやし, キャベツ, <b>な ごねぎ, たまねぎ</b> , こねぎ, み しょうかん	こめ, むぎ, ワンタンのかわ, あぶら, さとう, かたくりこ	602 24.4
12 木	ご はん		キャベツとじゃがいものみそしる あじフライ(ソース) ごまあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, あじ, ちくわ	<b>なごねぎ</b> , キャベツ, にんじん, <b>こまつな</b> , はくさい	こめ, じゃがいも, あぶら, ご ま, さとう	667 26.6
13 金	ご はん		おやこどん かわりきんぴら パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, さつまあげ, あぶらあげ	<b>たまねぎ</b> , にんじん, <b>こまつな</b> , ごぼう, こんにゃく, パイナップ ル	こめ, さとう	660 29.5
16 月	ご はん		ごじる ししやものあまずあんかけ ちくぜんに	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, とりにく	だいこん, にんじん, <b>なごねぎ</b> , ごぼう, こんにゃく, ほししいた け, いんげん	こめ, あぶら, さとう, かたく りこ, さといも	631 30.0
17 火	ぶど う しょく ぱん		ひよこまめとやさいのスープ ハンバーグのトマトソースかけ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, ひよ こまめ, ハンバーグ, チーズ	<b>たまねぎ</b> , にんじん, しめじ, <b>キャベツ</b> , セロリー, トマト, ご ぼう, だいこん, <b>きゅうり</b>	パン, あぶら, さとう, ドレッ シング	599 23.8
18 水	ご はん		ポークカレー キャベツとかまぼこのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いん げんまめ, チーズ, かまぼこ	<b>たまねぎ</b> , にんじん, <b>キャベツ</b> , ピーマン, えのきたけ, みかん	こめ, じゃがいも, ルウ	681 21.2
19 木	ご はん		しろみぎかなのすましじる なまあげのみそあんかけ かいそうサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう, メルルーサ, あ ぶらあげ, わかめ, なまあげ, みそ, かいそうるい	にんじん, はくさい, <b>なごねぎ</b> , <b>きゅうり</b> , <b>キャベツ</b> , とうもろこ し	こめ, あぶら, さとう, かたく りこ, ドレッシング	597 26.8



新年度が始まって早くも1か  
月、吹く風もさわやかで、若葉  
のきれいな季節になりました。  
新しい環境に慣れてきた一方  
で、GW明けは疲れが出て体調を  
崩しやすい時期でもあります。  
学校がある日はもちろん、休み  
の日にも早寝・早起きを心が  
け、朝ごはんをしっかり食べて1  
日を元気にスタートさせましょ  
う。

2日(月) ちくわの  
おちやマヨやき



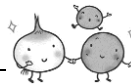
「夏も近づく八十八夜」と  
いう茶摘み歌を知っています  
か? 八十八夜は、立春から数え  
て88日目のことで、今年は、5月  
2日です。この時期から畑に霜が  
降りる心配がなくなるので、農  
家では、茶摘みや稲の種まきな  
どを始める目安の日とされてい  
ました。給食では瑞穂町産の茶  
葉を使ってちくわを味付けしま  
した。

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 ゚ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜日	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる ものとなるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものとなるしょくひ ん	おもにエネルギーの ものとなるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
20 金	スパゲッティ (こほうそ う)		ミートソース パプリカいりソテー あまなつ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, チーズ, とりにく	<b>たまねぎ</b> , にんじん, エリンギ, トマト, <b>キャベツ</b> , きいろパプ リカ, あまなつ	パスタ, あぶら, さとう, 米粉	606 26.6
23 月	ご は ん		ぐだくさんのみそしる とりにくのからあげ じゃがいもとじゃこのあまからいため	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, とりにく, ちりめんじゃこ, さ つまあげ	ごぼう, にんじん, <b>むがねぎ</b> , だ いこん, こんにやく	こめ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, ごまあぶ ら, ごま	657 30.6
24 火	むぎごは ん		たまごとコーンのスープ タッカルビ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう, メルルーサ, た まご, とりにく	<b>たまねぎ</b> , にんじん, とうもろこ し, <b>ごまつな</b> , <b>キャベツ</b> , ピーマ ン, パイナップル, りんご, みか ん	こめ, むぎ, かたくりこ, <b>さつ まいも</b> , ごまあぶら, さとう, しらたまだんご	744 24.1
25 水	コ し よ く パ ン		ポトフ さかなのガーリックやき きのこのソテー	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, さわら, ぶたにく	<b>たまねぎ</b> , にんじん, <b>キャベツ</b> , レモン, <b>ごまつな</b> , もやし, しめ じ, エリンギ	パン, じゃがいも, 卵無マヨ ネーズ	696 31.4
26 木	カ レ ー あ じ ん		チリビーンズライスのぐ かにかまとやさいのソテー かわちばんかん	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ず, かにかまぼこ	<b>たまねぎ</b> , にんじん, トマト, と うもろこし, <b>キャベツ</b> , かわちば んかん	こめ, じゃがいも, 米粉, あぶ ら, さとう	638 23.7
27 金	ご は ん		はるさめスープ あつやきたまご きりぼしだいこんのごまみそいため	ぎゅうにゅう, にくだんご, あ つやきたまご, くきわかめ, み そ	はくさい, にんじん, <b>むがねぎ</b> , <b>たまねぎ</b> , ほししいたけ, きりぼ しだいこん, もやし, いんげん	こめ, はるさめ, さとう, ごま	587 20.9
30 月	ご は ん		だいこんとこまつなのみそしる さばのぶんかぼしやき とりにくとじゃがいものうまに	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, さば, とりにく, こうやどうふ, だいず	だいこん, <b>ごまつな</b> , <b>むがねぎ</b> , こんにやく, にんじん, ほししい たけ	こめ, あぶら, じゃがいも, さ とう	662 31.5
31 火	コ コ ア ン し よ く パ ン		とりだんごのトマトクリームシチュー しろみざかなのレモンソースかけ キャロットサラダ(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, にくだんご, チーズ, さわら	<b>たまねぎ</b> , にんじん, エリンギ, トマト, レモン, だいこん, <b>キャ ベツ</b> , <b>きゅうり</b>	パン, じゃがいも, ルウ, こむ ぎこ, かたくりこ, あぶら, さ とう, ドレッシング	744 28.5

## 「旬」を知り、 季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くあります。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なうえ、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例を紹介しします。(左下図) また、給食では、地域で採れる旬の食材を献立に取り入れています。



### 今月の地場産食材 羽村市生産者

キャベツ、きゅうり、  
たまねぎ、長ねぎ

### 瑞穂町生産者

さつまいも、小松菜、せん茶



**春 夏**

アスパラガス、そら豆、たけのこ、桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、セロリ、アサリ、いちご

春が旬の野菜は、舌味が  
あるものが多いです。

夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果  
があるものが多いです。

**冬 秋**

れんこん、りんご、大根、きのこと、さつまいも、栗、みかん、ほうれん草、ゆず、ねぎ、ブリ、はくさい、柿、ぶどう、さといも

冬が旬の野菜は、凍らないよ  
うに糖度が高くなるため、甘  
味を感じるものが多いです。

秋が旬の野菜は、水分が  
少なく、冬まで保存がで  
きる根菜類が多いです。



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。