



にち 日	こ ん だ て め い			し ゚ く ざ い り ょ 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, ながね び, こまつな, せんちゃ	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, こまつな, み かん, パイナップル, りんご, ナ タデココ	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, たまねぎ , キムチ, にん じん, ながねび , にら, しらた き, こまつな , 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	たまねぎ , にんじん, しめじ, チ ンゲンサイ, トマト, りんご, キャベツ, きゅうり , 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, な がねび, たまねぎ , 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	ながねび , キャベツ, にんじん, こまつな , 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	たまねぎ , にんじん, こまつな , 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 ご, 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, ながねび , 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 パン		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	たまねぎ , にんじん, しめじ, キャベツ , セロリー, トマト, ご ぼう, だいこん, きゅうり	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	たまねぎ , にんじん, キャベツ , 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, ながねび , きゅうり , キャベツ , 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

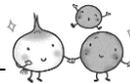


「夏も近づく八十八夜」と
いう茶摘み歌を知っています
か? 八十八夜は、立春から数え
て88日目のことで、今年は、5月
2日です。この時期から畑に霜が
降りる心配がなくなるので、農
家では、茶摘みや稲の種まきな
どを始める目安の日とされてい
ました。給食では瑞穂町産の茶
葉を使ってちくわを味付けしま
した。

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 ゅ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜日	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 ものになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひ ん	おもにエネルギーの ものになるしょくひん	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	たまねぎ , にんじん, エリンギ, トマト, キャベツ , 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, とろふ, 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, むがねぎ , 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	たまねぎ , にんじん, とろもろし こ, ごまつな , キャベツ , 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, さつ まいも , 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	たまねぎ , にんじん, キャベツ , レモン, ごまつな , 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	たまねぎ , にんじん, トマト, と うもろこし, キャベツ , 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, むがねぎ , たまねぎ , 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		だいこんとごまつなのみそしる 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, ごまつな , むがねぎ , 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	たまねぎ , にんじん, エリンギ, トマト, レモン, だいこん, キャ ベツ , きゅうり	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、とうもろこし、すいか、枝豆、桃、アジ、なす、セロリ、アサリ、いちご、トマト、きゅうり

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。