



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	
1 水	チャーハン		チンゲンサイとたまごのスープ やきぎょうざ(2) くきわかめのサラダ(こうみしおドレッシング)	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム、たまご、ぎょうざ、くきわかめ	ほしいたけ、とうもろこし、グリーンピース、しめじ、 にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら、ドレッシング	605 22.3
2 木	うどん(こほうそ)		きつねうどんのつゆ かきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、かきあげ、さつまあげ	にんじん、たまねぎ、むがねぎ、ごまつな 、はくさい、こんにやく	うどん、さとう、あぶら、ごま	646 23.8
3 金	ごはん		ぶたどん きりぼしだいこんのいためナムル みしょうかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん 、しらたき、ほしいたけ、きりぼしだいこん、 きゅうり 、もやし、みしょうかん	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	598 22.1
6 月	ごはん		うちまめじる いかのしょうがやき くきわかめいりきんぴら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うちまめ、あぶらあげ、とうふ、みそ、いか、さつまあげ、くきわかめ	にんじん、だいこん、むがねぎ 、ごぼう、こんにやく	こめ、じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごま	592 27.8
7 火	ごはん		なまあげのチリソースに あおなのちゅうかいため りんご(かん)	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、ハム	むがねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン 、もやし、 チンゲンサイ 、りんご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	626 24.4
8 水	ごはん		かきたまじる ししゃもフライ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、たまご、ししゃもフライ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、むがねぎ 、こんにやく、いんげん	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう	655 26.1
9 木	コッペパン(せわり)		かぶのクリームスープ チリコンカン カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム、ぶたにく、だいず、ウインナー	にんじん、たまねぎ 、はくさい、 かぶ 、しめじ、ピーマン、トマト、あかパプリカ、きいろパプリカ、 キャベツ 、 きゅうり	パン、バター、ルウ、さとう、かたくりこ、ドレッシング	595 27.1
10 金	ごはん		たにんどん キャベツのしおこんぶいため パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、こんぶ	たまねぎ、にんじん 、しらたき、いんげん、 キャベツ 、パイナップル	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	613 24.1
13 月	ごはん		いもだんごじる とりにくのてりやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、ひじき、ぶたにく、さつまあげ	ごぼう、 にんじん、だいこん 、こんにやく、 むがねぎ 、いんげん	こめ、いもだんご、さとう、あぶら	616 25.3
14 火	まるパン(よこわり)		ラビオリスープ コロッケ(ソース) わかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう、ベーコン、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ 、 きゅうり 、 だいこん	パン、ラビオリ、コロッケ、あぶら、ドレッシング	601 19.7
15 水	むぎごはん		まめいりチキンカレー キャベツとベーコンのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、いんげんまめ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ 、しめじ、みかん	こめ、むぎ、じゃがいも、ルウ	719 22.2

6月

6日(月) かむかむこんだて

歯と口の健康習慣にちなんで、かみごたえのある料理にしました。

よくかんで食べよう

歯と口の健康週間

6/4~6/10

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲みんだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

栄養バランスの良い食事を心がける

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

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 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 ものになるしよくひん	
16 木	ごはん		じゃがいものみそしる さばのやくみソースかけ ごしきに	ぎゅうにゅう, わかめ, とう ふ, みそ, さば, ちくわ	たまねぎ, ながねぎ, ごぼう, こ んにやく, にんじん, だいこん, ほししいたげ, いんげん	こめ, じゃがいも, さとう, ご ま, あぶら	667 30.1
17 金	スパゲッティ (こほうそ う)		トマトクリームパスタのソース キャベツとピーマンのカレーソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, チーズ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, しめじ, ト マト, キャベツ, ピーマン, み しょうかん	パスタ, バター, 米粉	596 25.5
20 月	ごはん		ごじる さけのしおこうじやき さんしよくあえ	ぎゅうにゅう, だいず, あぶら あげ, とうふ, みそ, さけ	だいこん, にんじん, ながねぎ, もやし, ほうれんそう, こんにやく	こめ, じゃがいも, ごま, さと う	597 29.2
21 火	ミルク しよくパン		ミネストローネ メンチカツ(ソース) えだまめサラダ(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, ベーコン, レン ズまめ, メンチカツ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, トマト, えだまめ, とう もろこし, きゅうり	パン, じゃがいも, さとう, あ ぶら, ドレッシング	656 25.7
22 水	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかやさいいため フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, とりにく	たまねぎ, にんじん, ながねぎ, にら, チンゲンサイ, もやし, キャベツ, みかん, パイナップ ル, りんご, ナタデココ	こめ, むぎ, さとう, かたくり こ, ごまあぶら, あぶら	641 25.9
23 木	コッペパン (せわり)		じゃがいもとにんじんのポタージュ ウインナーのケチャップソースかけ アスパラいりやさいソテー	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, チーズ, ウィン ナー, とりにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, アスパラガス	パン, バター, じゃがいも, ル ウ, あぶら, さとう, かたくり こ	621 24.0
24 金	ごはん		こまつなのみそしる しろみぎかなのパーベキューソースかけ もやしサラダ(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とう ふ, みそ, メルルーサ, ひじ き	にんじん, だいこん, こまつな, ながねぎ, レモン, もやし, キャ ベツ, きゅうり	こめ, かたくりこ, あぶら, さ とう, ドレッシング	624 25.0
27 月	くろぎと しよくパン		やさいスープ オムレツのパセリチーズやき ポテトサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, オムレツ, チーズ, ハ ム	たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, セロリー, きゅうり, とう もろこし	パン, あぶら, じゃがいも, マ ヨネーズ	581 24.6
28 火	ごはん		けんちんじる とりにくのこうみやき いかボールとやさいのにももの	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, とりにく, いかボール	だいこん, にんじん, ごぼう, な がねぎ, たまねぎ, こんにやく, いんげん	こめ, じゃがいも, ごま, さと う	634 28.4
29 水	むぎごはん		ハヤシライス キャベツとツナのソテー メロン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, ツナ	にんじん, たまねぎ, しめじ, ト マト, キャベツ, メロン	こめ, むぎ, あぶら, ルウ	659 21.3
30 木	ごはん		ごまいりみそしる かつおのたつたあげ のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, かつお, のり	ごぼう, にんじん, だいこん, な がねぎ, えのきたけ, こまつな, もやし	こめ, ごま, かたくりこ, こむ ぎこ, あぶら, ドレッシング	616 29.9

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

- ・家族みんなで食卓を囲む
- ・一緒に食事の支度をする
- ・朝ごはんを食べる習慣をつける
- ・体を動かす機会をつくる
- ・減塩を心がける
- ・さまざまな味を経験させる
- ・行事食や郷土料理を取り入れる
- ・家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

今月の地場産食材
(羽村市)
かぶ キャベツ きゅうり
だいこん たまねぎ チンゲンサイ
にんじん ながねぎ
(瑞穂町)
かぶ キャベツ こまつな

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。