



日 曜日	献立名		食 材			栄養価 たんぱく質(g)	
	主食 つけるもの	飲み物	おかず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品
11 月	赤飯		かまぼこのすまし汁 さわらの西京焼き おひたし(しょうゆ)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、豆腐、鰯糸卵、さわら、味噌	干し椎茸、 <b>人参</b> 、 <b>長葱</b> 、白菜、 <b>小松菜</b> 、もやし、えのき茸	もち米、米、ささげ、砂糖	733
12 火	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の炒め物 パイナップル(缶)	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉	<b>人参</b> 、玉葱、にら、 <b>長葱</b> 、 <b>千んげん菜</b> 、もやし、パイナップル	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、油	804
13 水	ごはん		かき玉汁 鯖のごま味噌だれかけ 大根サラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、さば、味噌	<b>人参</b> 、白菜、 <b>長葱</b> 、大根、きゅうり	米、片栗粉、砂糖、ごま、ドレッシング	773
14 木	コッペパン(背わり)		春野菜のポトフ カレーツナペースト フルーツミックス	牛乳、鶏肉、ツナ	玉葱、 <b>人参</b> 、 <b>かぶ</b> 、 <b>筍</b> 、 <b>キャベツ</b> 、みかん、りんご、パイナップル	パン、じゃがいも、ルウ	764
15 金	ごはん		具だくさんの味噌汁 ねぎ塩豚肉炒め キャロットサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳、油揚げ、豆腐、味噌、豚肉	<b>小松菜</b> 、かぼちゃ、こんにゃく、大根、えのき茸、 <b>長葱</b> 、 <b>人参</b> 、玉葱、こねぎ、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、ごま、ドレッシング	813
18 月	スパゲッティ(個包装)		ミートソース チキンナゲット(2) キャベツとコーンのソテー	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、チキンナゲット、鶏肉	玉葱、 <b>人参</b> 、エリンギ、トマト、 <b>キャベツ</b> 、 <b>小松菜</b> 、とうもろこし	パスタ、油、米粉	860
19 火	ごはん		豆腐の味噌汁 あじフライ(ソース) じゃが芋入り筑前煮	牛乳、わかめ、豆腐、油揚げ、味噌、あじ、鶏肉	えのき茸、 <b>長葱</b> 、ごぼう、 <b>人参</b> 、筍、こんにゃく、干し椎茸	米、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	784
20 水	ごはん		チキンカレー きのこのソテー 清見オレンジ	牛乳、鶏肉、いんげん豆、チーズ、ウインナー	玉葱、 <b>人参</b> 、りんご、 <b>キャベツ</b> 、エリンギ、しめじ、えのき茸、清見オレンジ	米、じゃがいも、ルウ	820
21 木	ごはん		大根のすり流し団子汁 厚焼き玉子 豚肉と生揚げのキムチ炒め	牛乳、肉団子、厚焼き卵、豚肉、生揚げ	<b>人参</b> 、 <b>キャベツ</b> 、大根おろし、 <b>小松菜</b> 、 <b>長葱</b> 、玉葱、キムチ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	796
22 金	ごはん		呉汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 煮浸し	牛乳、豚肉、大豆、油揚げ、豆腐、味噌、ししゃもフライ、さつまいも	大根、 <b>人参</b> 、 <b>長葱</b> 、白菜、 <b>小松菜</b>	米、じゃがいも、油、砂糖	925
25 月	黒砂糖食パン		鶏とうずら卵のクリーム煮 魚のマリナード焼き アスパラサラダ(マヨネーズ)	牛乳、鶏肉、うずらの卵、いんげん豆、生クリーム、さわら	玉葱、 <b>人参</b> 、 <b>小松菜</b> 、アスパラガス、 <b>キャベツ</b> 、とうもろこし	パン、じゃがいも、バター、ルウ、油、マヨネーズ	878
							39.6

**4月** 給食がはじまります!

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるような美味しい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。



**新しい生活様式を踏まえた**

**給食時間の約束**

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>
---------------------------------------	----------------------------------

<p>マスクは、「いただきます」のあいざつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>
---	-----------------------------



**今月の地場産食材**  
羽村市生産者  
チンゲンサイ かぶ  
キャベツ 人参 長葱

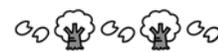
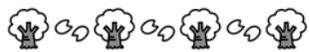
**瑞穂町生産者**  
小松菜

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。

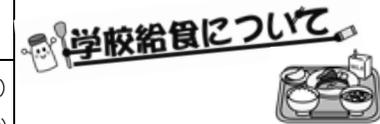
**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

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。



日	献立名		食 材			栄養価	
曜日	主 食 つけるもの	飲 み物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
26 火	麦ごはん	豚井 野菜ソテー ニューサマーオレンジ		牛乳, 豚肉, 鶏肉	玉葱, 人参, しらたき, もやし, <b>キャベツ</b> , にら, ニューサマーオ レンジ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, 片栗 粉	752
27 水	ごはん	大根の味噌汁 かつおの竜田揚げ じゃがいもとひじきの炒め煮		牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, かつお, ひじき, さつま 揚げ	大根, <b>小松菜</b> , <b>長葱</b> , 人参	米, 片栗粉, 油, じゃがいも, ごま油, 砂糖	797
28 木	麦ごはん	鶏肉とちくわのキムチ丼 ミモザソテー フルーツナタデココ		牛乳, 鶏肉, ちくわ, ききわか め, 油揚げ, 卵, 豚肉	玉葱, 人参, <b>長葱</b> , にら, 白菜, キムチ, <b>チンゲン菜</b> , <b>キャベツ</b> , みかん, りんご, パイナップル, ナタデココ	米, 麦, 片栗粉	824
							32.6



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食  
の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

健康!

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



栄養士が  
献立作成  
しています

衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。

野菜・果物は流水で3回以上洗います。

※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。

※加熱した食品は、中心温度を測定します。

調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。

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。