



日	献 立 名		食 材 料			栄養価	
	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)
2 月	うどん (個包装)		わかめうどんのつゆ ヨーグルト ちくわの緑茶揚げ(2) しらす入り煮浸し	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ, ちくわ, しらす干し, ヨーグルト	玉葱, 人参, 干し椎茸, <b>小松菜</b> , <b>長葱</b> , <b>せん茶</b> , 白菜, キャベツ, えのき茸	うどん, 小麦粉, ごま, 油, 砂糖	746  34.2
6 金	ターメリック ライス		えび入りクリームソース アジナゲット(2) キャベツとコーンのサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳, ベーコン, えび, 鶏肉, チーズ, 生クリーム, アジナ ゲット	玉葱, 人参, マッシュルーム, <b>きゅうり</b> , キャベツ, とうもろこ し	米, ルウ, 油, ドレッシング	838  25.7
9 月	ご はん		打ち豆汁 玉子焼きのそぼろあんかけ 茎わかめ入りおひたし(青じそドレッシング)	牛乳, 打ち豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 厚焼き卵, 鶏肉, くさわ かめ	人参, ごぼう, 大根, <b>長葱</b> , <b>玉 葱</b> , <b>小松菜</b> , もやし, えのき茸	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 片 栗粉, ドレッシング	746  29.5
10 火	山菜おこわ		鶏肉とわかめのすまし汁 ぶりのしょうが焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物	油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, わ かめ, ぶり, さつま揚げ	山菜, 人参, えのき茸, 大根, <b>長 葱</b> , <b>玉葱</b> , こんにゃく, いんげん	もち米, 米, 砂糖, じゃがい も, 油	786  35.1
11 水	麦 ご はん		シーホードーフ 春巻 春雨サラダ(中華ドレッシング)	牛乳, 豚肉, 豆腐	筍, 人参, 干し椎茸, トマト, <b>長 葱</b> , <b>チンゲン菜</b> , キャベツ, <b>きゅ うり</b>	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, 春巻の皮, 油, 春雨, ド レッシング	866  32.4
12 木	黒砂糖食パン		ポタージュスープ ハンバーグのケチャップソースかけ グリーンサラダ(ソイドレッシング)	いんげん豆, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, ハンバーグ	りんご, <b>玉葱</b> , アスパラガス, キャベツ, <b>きゅうり</b> , とうもろこ し	パン, じゃがいも, ルウ, バ ター, 砂糖, 片栗粉, ドレッシ ング	792  23.8
13 金	麦 ご はん		中華丼 大豆とじゃこのごまがらめ 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, なた, いか, え び, うずらの卵, 大豆	<b>玉葱</b> , 人参, 白菜, 干し椎茸, 清 見オレンジ	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, 油, ご ま	840  34.5
16 月	ご はん		さつき汁 さわらの西京焼き ごま肉じゃが	牛乳, 豚肉, 生揚げ, わかめ, さわら, 味噌, 鶏肉	大根, 人参, 筍, 絹さや, <b>長葱</b> , <b>玉葱</b> , こんにゃく, いんげん	米, 砂糖, じゃがいも, ごま 油, ごま	781  35.5
17 火	わかめごはん		中華コーンスープ 鶏肉のテンメンジャンソースかけ チンゲン菜とエリンギの炒め物	わかめ, 牛乳, 豚肉, 卵, 鶏 肉, ベーコン	とうもろこし, <b>玉葱</b> , 人参, <b>長 葱</b> , <b>キャベツ</b> , <b>チンゲン菜</b> , エリ ンギ	米, 油, 片栗粉, 砂糖, ごま	747  34.8
18 水	麦 ご はん		チキンカレー 野菜とベーコンのソテー 美生柑	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン	<b>玉葱</b> , 人参, りんご, <b>キャベツ</b> , もやし, 美生柑	米, 麦, じゃがいも, ルウ, 油	800  25.2
19 木	ご はん		じゃが芋とわかめの味噌汁 ししゃもの梅酢あんかけ(2) のりあえ(きざみのり・しょうゆ)	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ししゃも, のり	<b>玉葱</b> , 人参, <b>長葱</b> , 梅肉, レモ ン, <b>小松菜</b> , もやし, えのき茸	米, じゃがいも, 片栗粉, 小麦 粉, 油, はちみつ	768  29.4



木々の緑がまぶしい5月です。新しい学年がはじまり、1か月が経とうとしています。元気に学校生活を送るために、規則正しい生活をして、体内時計のリズムを保つことが大切です。早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。



**2日(月) 八十八夜献立**  
「ちくわの緑茶揚げ」は、八十八夜にちなんで作りました。「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌がありますね。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。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。この日に使用する「お茶」は、瑞穂町で作られたお茶です。

瑞穂のお茶を使います!



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。

