



日	献立名		食 材			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	
1 木曜日	ごはん		具だくさんの味噌汁 ぶりの照り焼き 肉じゃが★【羽1・羽2・瑞】	牛乳, 油揚げ, 豆腐, わかめ, 味噌, ぶり, 豚肉	小松菜, 大根, 人参, えのき茸, 長葱, 玉葱, いんげん, こんにゃく	米, じゃがいも, 砂糖 838 たんぱく質(g) 37.1
2 金曜日	揚げパン (きなこ)★ 【全校】		ワンタンスープ★【羽2・瑞2】 洋風五目豆 みかん★【羽3】	きな粉, 牛乳, 豚肉, 大豆, ウ インナー	人参, もやし, 白菜, 長葱, とう もろこし, いんげん, 玉葱, みか ん	パン, 油, 砂糖, ワンタンの 皮, ごま油, バター 760 30.1
5 月曜日	ごはん		中華コーンスープ ねぎ塩豚肉炒め★【瑞2】 わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, わかめ	とうもろこし, 玉葱, 人参, 千 ゲン菜, 長葱, こねぎ, 大根, きゅうり	米, 油, 片栗粉, 砂糖, ドレ ッシング 754 28.8
6 火曜日	麦ごはん★ 【瑞2】 【羽1】		ポークカレー★【羽1・羽2・瑞・瑞2】 いかとキャベツのソテー フルーツ白玉★【羽1・羽2・瑞・瑞2】	牛乳, 豚肉, いんげん豆, チー ズ, いか	玉葱, 人参, りんご, キャベツ, 枝豆, パイナップル, みかん	米, 麦, じゃがいも, ルウ, 白 玉団子 942 30.6
7 水曜日	ダイスチーズ パ ン		マカロニスープ 鮭のハーブ焼き カチャトーラ★【羽3】	ベーコン, 鮭, 鶏肉	オレンジ, 玉葱, 人参, 小松菜, キャベツ, バジル, マッシュル ム, いんげん, トマト	パン, マカロニ, 油, 砂糖 754 36.5
8 木曜日	ごはん		もち入り玉子スープ★【羽1・羽2・羽3】 ホイコーロー★【瑞2】 大学芋★【羽1・羽2・瑞】	牛乳, 鶏肉, なんと, 卵, 豚 肉, 味噌	人参, 長葱, 大根, キャベツ, ピーマン	米, 餅, ごま油, 砂糖, 片栗 粉, さつまいも, 油, 水あめ, ごま 922 29.3
9 金曜日	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の炒め物 黄桃(缶)	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌	人参, 玉葱, にら, 長葱, 千 ゲン菜, もやし, 黄桃	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, 春雨, 油 779 29.8
12 月曜日	わかめごはん★ 【羽1】		豚汁★【全校】 ししゃものごま焼き(2) 煮浸し	わかめ, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 味 噌, ししゃも, さつまいも	大根, 人参, ごぼう, 長葱, こんにゃく, 白菜, 小松菜	米, 京芋, 油, ごま, 砂糖 734 31.5
13 火曜日	麦ごはん 【羽2・瑞・瑞2】		豚キムチ丼★【羽1・羽2・瑞】 青のりポテト ビーンズサラダ(ソイドレッシング)	牛乳, 豚肉, 油揚げ, のり, ミックスビーンズ	玉葱, 人参, 干し椎茸, しらた き, にら, キムチ, キャベツ, とう もろこし, きゅうり	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, 油, ドレッシング 878 29.1
14 水曜日	中華麺 (個包装)★ 【瑞2】		しょうゆラーメンのつゆ★【羽3】 小魚&アーモンド 焼きぎょうざ(2)★【瑞2】 チンゲン菜ときのこの玉子炒め	乳飲料, 豚肉, なんと, ぎょう ざ, 卵	人参, こねぎ, もやし, 長葱, 玉 葱, 千ゲン菜, エリンギ	中華麺, 油, ごま油, アーモン ドフィッシュ 799 32.9
15 木曜日	ごはん		豆腐のすまし汁 ほっけのフライ(ソース) ひじきの炒め煮	牛乳, 豆腐, ほっけのフライ, ひじき, さつまいも, 大豆	ほうれん草, 人参, 長葱, 干し椎 茸, こんにゃく, いんげん	米, 焼ふ, 油, 砂糖 729 27.0



今月はリクエスト給食月間です。各学校からいただいたリクエストを献立に組み込みました。リクエストメニューには★印がついているので、楽しみにしててください。【】内はリクエストをいただいた学校名を記載しています。

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳は乳牛からしぼった乳(生乳)を加熱・殺菌したものです。牛乳には、カルシウムが豊富に含まれていて、給食でもほぼ毎日出ています。小魚や小松菜などの青菜にもカルシウムは多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。寒い冬の時期になると、冷たい牛乳は残ってしまいがちです。一口でも良いので飲んでみましょう。

牛乳を飲もう!



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 料			栄養価 1食分-(kcal) たんぱく質(g)	
	主 食 つけるもの	飲 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
16 金	クロワッサン★ 【羽2・瑞・瑞2】		ホワイトシチュー オムレツのケチャップソースかけ フルーツナタデココ★【羽1・羽2】	牛乳, えび, いんげん豆, チーズ, 生クリーム, オムレツ	玉葱, 人参, とうもろこし, みかん, りんご, ナタデココ	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 小麦粉, 砂糖, 片栗粉	807 28.0
19 月	ご は ん		呉汁 鶏肉の唐揚げ★【全校】 のりあえ(きざみのり・和風ドレッシング)★【羽1・羽2・瑞2】	牛乳, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉, のり	大根, 長葱, 小松菜, もやし, えのき茸	米, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉, 油, ドレッシング	837 32.3
20 火	麦 ご は ん		わかめと玉子のスープ 豚肉とぜんまいの炒め物 ナムル (ナムルドレッシング) ★【羽3】	牛乳, 鶏肉, わかめ, 卵, 豚肉, 味噌	人参, 筍, 長葱, 干し椎茸, ぜんまい, キムチ, 大豆もやし, ほうれん草	米, 麦, ごま油, 砂糖, ごま, ドレッシング	754 31.4
21 水	リ ー ス パ ン		コーンポタージュ★【羽1・瑞・瑞2】 ハンバーグのガーリックソースかけ ジャーマンポテト★【瑞2】	牛乳, ベーコン, いんげん豆, 生クリーム, ハンバーグ, ウィンナー	とうもろこし, 玉葱, りんご, 人参	パン, ルウ, バター, 片栗粉, じゃがいも, 油	905 27.7
22 木	ご は ん		のっぺいじる さばのゆず味噌焼き かぼちゃの煮つけ	牛乳, 豆腐, さば, 味噌	こんにゃく, 人参, 大根, 長葱, 柚子, かぼちゃ	米, 里芋, 片栗粉, 砂糖	777 31.3

22日(木) 冬至献立
 今年の冬至は、22日(木)です。冬至は、1年で最も昼が短く夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われています。
 かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。今回は、シンプルに煮つけにして提供します。
 ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事からもとれるように、さばをゆず味噌焼きにして提供します。



**<今月の地場産野菜>
羽村市生産者**

チンゲン菜、大根、人参、長葱、白菜、ほうれん草、里芋、京芋

瑞穂町生産者

小松菜、キャベツ



家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとして、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

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。