

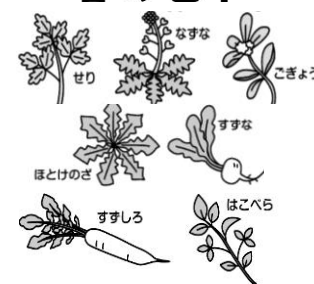
曜日	こ ん だ て め い		し ゚ く ざ い り ょ う			えいようか たんぱく質(g)	
	しゅしょく つけるもの	のみもの	お か ず	おもにからだをつくる ものになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん
11 水	ごはん		おそうに たらのマヨチーズやき だいずとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう, とりにく, かま ぼこ, たら, チーズ, ぶたに く, だいず	かぶ, だいこん, にんじん, ほう れんそう, ながねぎ, こんにゃ く, ほししいたけ	こめ, もち, マヨネーズ, さと う	624 27.2
12 木	ごはん		とうふチゲ ウインナーとこまつなのソテー パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, ウインナー	はくさい, キムチ, にんじん, し らたき, ながねぎ, なら, とうも ろこし, キャベツ, こまつな, パ イナップル	こめ	573 22.2
13 金	あげパン (ココア)		ニョッキスープ いかとキャベツのバターソテー みかん	ぎゅうにゅう, ウインナー, い か	たまねぎ, にんじん, いんげん, セロリー, キャベツ, えだまめ, みかん	パン, あぶら, さとう, ニョッ キ, バター	579 19.7
16 月	むぎごはん		ぶたどん ようふうごもくまめ りんご(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, ベーコン	たまねぎ, にんじん, しらたき, ほししいたけ, とうもろこし, い んげん, りんご	こめ, むぎ, さとう	633 21.3
17 火	ごはん		たまごのみそしる ぶりのてりやき にくじゃが	ぎゅうにゅう, わかめ, とう ふ, たまご, みそ, ぶり, ぶた にく	たまねぎ, ながねぎ, にんじん, こんにゃく	こめ, じゃがいも, さとう	658 29.3
18 水	むぎごはん		チキンカレー キャベツとベーコンのソテー ぼんかん	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, とうもろこ し, キャベツ, ぼんかん	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ ウ	721 21.0
19 木	チョコチップ コッペパン		トマトリゾット ハンバーグのてりやきソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, ベーコン, チー ズ, ハンバーグ	にんじん, キャベツ, エリンギ, トマト, あかパプリカ, きいろパ プリカ, だいこん, きゅうり	パン, こめ, さとう, かたくり こ, ドレッシング	694 22.1
20 金	ごはん		キムチワンタンスープ やきぎょうざ(2) いかとえびボールのケチャップに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎょ うざ, いか, えびボール	にんじん, もやし, キャベツ, な がねぎ, キムチ, たまねぎ	こめ, ワンタンのかわ, ごま, さとう, かたくりこ	614 25.9
23 月	コッペパン (せわり)		クラムチャウダー ポークビーンズ フルーツミックス	ぎゅうにゅう, ベーコン, あさ りむきみ, いんげんまめ, な まクリーム, ぶたにく, だいず	たまねぎ, にんじん, トマト, み かん, パイナップル, りんご	パン, じゃがいも, バター, ル ウ	675 27.2
24 火	かてめし		ごまいりみそしる ゼリーフライ(ソース) のりあえ(きざみり・わふうドレッシング)	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, とう ふ, みそ, のり	にんじん, ごぼう, ほししいた け, いんげん, だいこん, なが ねぎ, こんにゃく, えのきたけ, こ まつな, もやし	こめ, さとう, ごま, ゼリーフ ライ, あぶら, ドレッシング	588 19.9
25 水	ごはん		あぶらぶどん キャベツのしおレモンいため ずんだもち	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, こんぶ	たまねぎ, にんじん, ながねぎ, いんげん, キャベツ, レモン, え だまめ	こめ, あぶらふ, さとう, ご ま, ごまあぶら, しらたまだん ご	715 25.9

1月

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずかです。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3ヶ月はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかり食べて、健康第一に過ごしましょう。

11日(水)おそうに
お正月はお雑煮を、7日に七草を、11日に餅を食べる風習があります。七草にはどんな種類があるのか知っていますか。実はよく自にする大根やカブも七草の一つです。大根は「すずしろ」、カブは「すずな」と言い、この日のお雑煮にも入っています。

春の七草



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 ょ く ざ い り よ 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 もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	1杯分(kcal) たんぱく質(g)
26 木	ちゅうかめん (こほうそ う)		チャンポンのつゆ チキンなんばん (タルタルソース) こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かま ぼこ, いか, えび, とりにく	にんじん , もやし, キャベツ , とうもろこし, ながねぎ , こんにやく, きゅうり, だいこん	ちゅうかめん, ごまあぶら, こ むぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう, タルタルソース, ド レッシング	686 36.2
27 金	はなやかごは ん		だまこじる さばのくろこしょうやき くきわかめのいために	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, さば, くきわかめ, さ つまあげ	ごぼう, にんじん , えのきたけ, ながねぎ	こめ, だまこもち, さとう, ご ま	644 26.4
30 月	ご は ん		いしかりじる いかのたつたあげ にびたし	ぎゅうにゅう, さけ, とうふ, みそ, いか, あぶらあげ	にんじん , だいこん , こんにやく, ながねぎ , はくさい , こまつ な	こめ, じゃがいも, かたくり こ, あぶら, さとう	628 28.0
31 火	デニッシュ ロールパン		ポトフ おいものカップグラタン ビーンズサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ	たまねぎ, にんじん , キャベツ , だいこん , とうもろこし, きゅう り	パン, じゃがいも, グラタン, ドレッシング	650 26.8

こんげつ じばさん やさい
今月の地場産野菜

羽村市生産者

にんじん ながねぎ はくさい
人参、長葱、白菜、
ほうれん草、かぶ、
だいこん きともも、キャベツ
大根、里芋、キャベツ

瑞穂町生産者

こまつな
小松菜、キャベツ

24日~30日全国学校給食週間 各県の郷土料理や名産品などを献立に取り入れました。

24日(火) 埼玉県
▽かてめし
米の生産が比較的少ない地域では、ごはん(糧)の量を増やすため、具を加えていました。これをかてめしといいます。
▽ゼリーフライ
小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。見た目は衣の付いていないコロケのようですが、たくさんのおからとじゃがいもをベースに、人参やねぎ等が入っているのが特徴です。

25日(水) 宮城県
▽あぶらふどん
今のような冷蔵技術がなかった時代、油揚げや豆腐はすぐに傷んでしまっていました。そんな中、登米の豆腐店が考案したのが油麩でした。油麩は、油で揚げているため香ばしく、歯ごたえもあります。油麩丼は、地元の旅館の女将が考案したメニューで、カツ丼の代わりに油麩を使用するものです。
▽ずんだもち
ずんだは作るのに手間がかかるため、かつては子どもたちが枝豆のさやから豆を取り出す等、家族総出で作っていました。ずんだ餡は砂糖や塩で味付けされることが多いです。

26日(木) 長崎県・宮崎県
▽ちゃんぽん(長崎県)
中華料理店の店主が学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、野菜や肉の切れ端、中華麺を入れて濃い目のスープで煮込んだのが始まりとされています。中国語で簡単にごはんという意味の「シャンポン」やポルトガル語で混ぜるという意味の「ちゃんぽん」からこの名が付いたと言われています。
▽チキンなんばん(宮崎県)
「南蛮」とは、戦国時代に来日したポルトガル人やその文化を表す言葉です。そこで「南蛮漬け」が伝わり、これに鶏肉を用いたためチキン南蛮と呼ばれるようになりました。

27日(金) 秋田県
▽だまこじる
鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、すり鉢でついたご飯を団子にした「だまこ」が入った料理です。元々は八郎潟の幸であるワカサギやフナ、シラウオを焼いたものを入れて味噌で味をつける食べ方がありましたが、八郎潟が干拓して漁獲量が減り、鶏ガラや肉を使うようになりました。ご飯の団子であることやお手玉(秋田ではだまこと呼ばれる)に似ていることから「だまこ」という名が付いたとされています。また、あまりにも美味しく子どもたちが夢中になって食べることから「黙って食べる子」がなまったという説もあります。

30日(月) 北海道
▽いしかりじる
鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。石狩地方では、江戸時代からサケ漁が盛んに行われていました。大量を祝う際、漁師たちは新鮮な状態のサケのぶつ切りやアラをそのまま味噌汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたと言われていました。地引き網漁は、網を海に入れてから引きあげるまで時間があるため、その時間を待つ観光客に「石狩鍋」をふるまったところ、美味しいと評判になり、全国的に知られるようになったと言われています。

※給食費は期日までにお納めください。