



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	
1 水	むぎごはん		ぶたキムチどん キャベツとベーコンのソテー みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, ほししいた け, しらたき, なら, キムチ, と うもろこし, キャベツ, みかん	こめ, むぎ, さとう	629 22.3
2 木	ごはん		マーボー豆腐 やきぎょうざ(2) あおなのちゅうかいため	ぎゅうにゅう, ぶたにく, と うふ, みそ, ぎょうざ, ハム	たまねぎ, にんじん, ながねぎ, もやし, チンゲンサイ	こめ, さとう, かたくりこ, ご まあぶら, あぶら	634 27.5
3 金	ごはん		かまぼこいりすましじる いわしのからあげ だいずとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう, とうふ, かまぼ こ, いわし, ぶたにく, だいず	にんじん, えのきたけ, ながね ぎ, こまつな, だいこん	こめ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう	645 29.2
6 月	くろざと しよくパン		じゃがいもとまめのポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	いんげんまめ, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ, ハン バーグ	りんご, たまねぎ, トマト, にん じん, とうもろこし, キャベツ	パン, バター, じゃがいも, ル ウ, あぶら, さとう, ドレッシ ング	628 18.8
7 火	ごはん		おやこどん かわりきんぴら フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, くきわかめ, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, ほうれんそ う, ごぼう, こんにやく, みか ん, パイナップル, りんご	こめ, さとう, ごまあぶら, ご ま	691 26.1
8 水	ごはん		とうふとはくさいのみそじる ぶりのてりやき かいそうサラダ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, ぶり, かいそうる い	ながねぎ, はくさい, きゅうり, だいこん, にんじん	こめ, ドレッシング	625 26.9
9 木	ごはん		なまあげとひきにくのいために 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, なま あげ, みそ, とりにく, こんぶ	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ながねぎ, なら, キャベツ, パイ ナップル	こめ, さとう, かたくりこ, ご まあぶら	617 25.4
10 金	しよくパン		ABCスープ あおりのポテト カレーミート	ぎゅうにゅう, ベーコン, の り, ぶたにく, だいず	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, トマト	パン, マカロニ, じゃがいも, あぶら, ルウ	590 24.0
13 月	ごはん		もちいりたまごスープ やきシューマイ(2) きりぼしだいこんのいためナムル	ぎゅうにゅう, とりにく, かま ぼこ, たまご, シューマイ	はくさい, にんじん, ながねぎ, きりぼしだいこん, チンゲンサ イ, だいずもやし	こめ, もち, ごまあぶら, さと う, ごま	616 23.1
14 火	まるパン (よこわり)		チキンボールのトマトクリームシチュー クレープ(チョコ) ハートがたコロッケ(ソース) キャベツとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう, にくだんご, チーズ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, ブロッコ リー, しめじ, トマト, とうもろ こし, キャベツ	パン, ルウ, コロッケ, あぶ ら, デザート	676 25.5
15 水	わかめごはん		けんちんじる いかボールとこんにやくのもの りんご	わかめ, ぎゅうにゅう, と うふ, あぶらあげ, いかボール りんご	だいこん, にんじん, ごぼう, な がねぎ, こんにやく, いんげん, ほししいたけ, りんご	こめ, さとも, あぶら, さと う, ごまあぶら	581 22.5



3日(金) 節分献立

節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

給食では、鬼型のかまぼこが入ったすまし汁といわしや大豆を使用したメニューを提供する予定です。

14日(火) バレンタイン献立

バレンタインデーにちなみ、ハート型のコロッケとチョコレート味のクレープを提供します。チョコレートを贈る習慣は、イギリスで始まったそうです。

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。



曜日	メニュー	献立	献立	献立	献立	献立
16 木	ゆかりごはん(すくなめ)	カレーうどん あつやきたまご ビーンズサラダ(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とり にく, あつやきたまご, ミッ クスビーンズ	たまねぎ, にんじん , ごまつな , ながねぎ , キャベツ , とうもろこ し, きゅうり	こめ, ルウ, うどん, ドレッシ ング	685
17 金	ごはん	とうにゅうじたてのやさしい ししゃもフライ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, わかめ, みそ, とうにゅう, ししゃもフライ, とりにく	キャベツ , だいこん , にんじん , ごぼう, たまねぎ, こんにやく, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, さ とう, かたくりこ	672
20 月	コッペパン(せわり)	ラビオリスープ ウインナーのケチャップソースかけ コールスロー(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう, とりにく, ウイ ンナー	たまねぎ, にんじん , はくさい , キャベツ , きゅうり, とうもろこ し	パン, ラビオリ, あぶら, さと う, かたくりこ, マヨネーズ	636
21 火	ごはん	せんべいじる いかのソイネーズやき にくじゃが	ぎゅうにゅう, とりにく, い か, ぶたにく	だいこん , にんじん , ごぼう, な がねぎ , たまねぎ, こんにやく	こめ, かやきせんべい, マヨ ネーズ, じゃがいも, さとう	587
22 水	ごはん	ぐだくさんのみそしる とりにくのからあげ きりこんぶのいために	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, み そ, とりにく, ぶたにく, こん ぶ, さつまあげ	しめじ, ごぼう, にんじん , なが ねぎ , だいこん , はくさい , こんに やく, いんげん	こめ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう	686
24 金	むぎごはん	ハヤシライス キャベツとツナのソテー りんご(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, ツナ	にんじん , たまねぎ, マッシュ ルーム, トマト, キャベツ , りん ご	こめ, むぎ, あぶら, ルウ	698
27 月	しよくパン クリーム ペースト	とりにくとだいたいのトマトに きのこのソテー マセドアンサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ず, ベーコン, ハム	たまねぎ, にんじん , セロリー, いんげん, トマト, キャベツ , し めじ, エリンギ, えのきたけ, と うもろこし, きゅうり	パン, クリームペースト, あぶ ら, マカロニ, さとう, じゃが いも, マヨネーズ	725
28 火	はなやかごはん	うちまめじる さわらのこうみやき みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うち まめ, あぶらあげ, とうふ, み そ, さわら	にんじん , だいこん , ながねぎ , みかん	こめ, さといも, ごま	613

21日(火) **せんべい汁**

せんべい汁は、青森県の郷土料理です。
せんべいと言っても、皆さんが普段食べている醤油味や塩味のお米からできている物ではなく、小麦粉から作られた「南部せんべい(かやきせんべい)」を使用します。だし汁が染みてモチモチとした食感になります。



28日(火) **みかん**

みかんは旬が長いので、出荷の時期によって味が変わります。今の時期は、酸味が和らぎ甘くなるのが特徴です。

今月の地場産野菜

羽村市生産者

チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、はくさい、キャベツ、だいこん

瑞穂町生産者

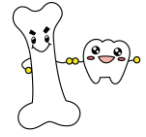
ごまつな

知っていますか?
牛乳の良いところ



給食には、毎日、カルシウムがいっぱいの牛乳が出ています。みなさんは、これから背もぐんぐん伸びて、体もどんどん大きくなります。
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が、一口でも良いので飲んでみましょう。

骨や歯を作るカルシウムがたくさん入っているよ!



もともとは、子牛が飲むものだから、色々な栄養がいっぱい!



そのまま飲むことができるし、カルシウムをからだなかと体の中に取り入れやすいよ!



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。