



曜日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか I単位(kcal) 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 もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん
1 水	むぎごはん		シーホードーフ はるまき わかめサラダ(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, わかめ	たけのこ, にんじん, ほししいたけ, トマト, ながねぎ, チンゲンサイ, キャベツ , だいこん, きゅうり	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, はるまきのかわ, あぶら, ドレッシング	667 28.0
2 木	コッペパン(せわり)		かぶのクリームスープ チリコンカン パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ぶたにく, だいず, ウインナー	にんじん , たまねぎ, はくさい , かぶ, しめじ, ほうれんそう , ビーマン, トマト, パイナップル	パン, じゃがいも, バター, ルウ, さとう, かたくりこ	622 26.6
3 金	ごもくちらしずしてまきのり		はなふりすましじる いかのかりんとうあげ(2) おひたし(ちゅうかドレッシング)	あぶらあげ, ちくわ, のり, ぎゅうにゅう, とうふ, いか	にんじん , ごぼう, こんにやく, ほししいたけ, とうもろこし, だいこん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな, キャベツ , にら, もやし	こめ, さとう, やきふ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, ドレッシング	610 27.2
6 月	ごはん		ごじる さわらのしょうがやき のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, とうふ, みそ, さわら, のり	だいこん, にんじん, ながねぎ , えのきたけ, こまつな , もやし	こめ, じゃがいも, ドレッシング	622 30.7
7 火	むぎごはん		ポークカレー ミモザソテー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いんげんまめ, チーズ, たまご, とりにく	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ , きよみオレンジ	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	714 24.1
8 水	まるパン(よこわり)		ミネストローネ メンチカツ(ソース) フルーツミックス	ぎゅうにゅう, ベーコン, レンズまめ, メンチカツ	たまねぎ, にんじん, キャベツ , トマト, バジル, みかん, パイナップル, りんご, おうとう	パン, あぶら, じゃがいも	655 23.4
9 木	ごはん		しらすいりかきたまじる ぶたにくのしょうがいため くきわかめのサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, しらす, たまご, ぶたにく, くきわかめ	にんじん, ながねぎ , ほししいたけ, きぬさや, たまねぎ, キャベツ , きゅうり	こめ, かたくりこ, さとう, ごまあぶら, ドレッシング	593 24.7
10 金	コッペパン(せわり)		ポトフ ツナペースト(マヨネーズ) でこぼん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウインナー, ツナ	たまねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ , セロリー, でこぼん	パン, じゃがいも, マヨネーズ	612 27.3
13 月	せきはん		さわにわん とりにくのからあげあまからだれかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とりにく, さつまあげ	だいこん, たけのこ, えのきたけ, にんじん , こんにやく, ながねぎ, こまつな, はくさい	こめ, もちごめ, ささげ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	658 28.9
14 火	バターロールパン		ニョッキスープ いちごのムース さかなのマリナードやき コーンサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, ベーコン, さけ	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ , きゅうり, とうもろこし, えだまめ	パン, ニョッキ, あぶら, ドレッシング, いちごのムース	662 28.7
15 水	むぎごはん		あぶたまどん キャベツのしおこんぶいため りんご(かん)	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, ぶたにく, こんぶ	たまねぎ, にんじん , いんげん, キャベツ , りんご	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶら, ごま	672 25.1

3月

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。まとめの3月です。1年間の食生活について振り返ってみましょう。

3日 ひなまつり

「ひなまつり」にちなんで、ちらしずしにしました。のりを提げますので、ちらしずしといかのかりんとうあげをのりで巻き、てまきずしにして食べてください。

7日 ミモザソテー

春に咲く「ミモザ」という黄色い小さな花をたまごの黄色で表し、春をイメージし料理にしました。野菜もいっぱい入っています。

13日 せきはん

赤飯はお祝いの時に食べることが多い料理です。卒業、進級を祝って提供します。

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。



曜日	メニュー	献立	献立	献立	エネルギー
16 木	ごはん	わかめとキャベツのみそしるさばのたつたあげ にくじゃが	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
17 金	スパゲッティ (こほうそう)	えびいりクリームソース あおなのソテー いちご(2)	ぎゅうにゅう, とりにく, えび, いか, なまクリーム, ベーコン	たまねぎ, にんじん , しめじ, キャベツ , こまつな , いちご	パスタ, ルウ
20 月	なめし	ぐだくさんのみそしる ししゃものいそべやき じゃがいもとひじきのいために	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, みそ, ししゃも, のり, ひじき, あぶらあげ	しめじ, ごぼう, にんじん , ながねぎ , だいこん	こめ, あぶら, じゃがいも, ごまあぶら さとう
22 水	むぎごはん	ちゅうかどん やきぎょうざ(2) フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, ほたてがし, うずらのたまご, ぎょうざ	たまねぎ, にんじん , ほししいたけ, はくさい, みかん, パイナップル, りんご, ナタデココ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら



今日の地場産野菜

羽村市生産者

チンゲンサイ かぶ
キャベツ にんじん
ながねぎ はくさい
ほうれんそう

瑞穂町生産者

こまつな



日ごろの食生活を振り返ろう!



しよくじのまえに、てをきれいにあらっていますか?

あさごはんをまいにちたべていますか?

よくかんで、あじわってたべていますか?

おやつはきまったじかに、りょうをきめてたべていますか?

にがてなものにもちょうせんしていますか?

まいにちのしよくじをたのしんでいますか?

「しらす」あれこれ

しらすは、いわし、あゆ、うなぎなど、の透明で白っぽい体をした稚魚(魚の赤ちゃん)の総称です。とくにいわしの仲間のカタクチイワシやマイワシの稚魚を、薄い塩水でゆでて干したものを「しらす干し」といいます。しらす干しの中でも、関西ではよく干されたものが好まれ、「ちりめんじゃこ」とよばれます。関東では軟らかいものを「しらす干し」、かた硬いものを「ちりめんじゃこ」といって、区別しています。また生のしらすは、水揚げされたときのドロツとした状態から、「どろめ」ともよばれます。

3月9日は「しらすいりかきたまじる」です。

ほねをつくるもとになる「カルシウム」がたくさんはいっている

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。