



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	おもにエネルギーの もとなる食品	1人分(kcal) たんぱく質(g)
1 水	麦ごはん	中華丼 鶏肉ともやしの炒め物 フルーツミックス	牛乳, 豚肉, なたと, いか, えび, うずらの卵, 鶏肉	玉葱, 人参 , 白菜 , 干し椎茸, も やし, にら, みかん, りんご, バ イナップル, シヤインマスカット	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, シヤインマスカットゼ リー	789 27.9
2 木	揚げパン (シナモン)	野菜とマカロニのスープ ミートボールのケチャップ煮 夏みかん(缶)	牛乳, 鶏肉, 肉団子	玉葱, 人参 , キャベツ , かぶ, い んげん, 夏みかん	パン, 油, 砂糖, マカロニ	754 24.6
3 金	赤飯	花型かまぼこのすまし汁 いちごのムース 鮭の塩焼き ごま和え	牛乳, かまぼこ, 豆腐, 鮭, 油揚げ	大根, えのき茸, 人参 , 長葱 , 小 松菜 , 白菜 , こんにゃく	もち米, 米, ささげ, ごま, 砂糖, いちごのムース	768 33.9
6 月	中華麺 (個包装)	坦々麺のつゆ 小魚&アーモンド 味付きゆでたまご 茎わかめサラダ(青じそドレッシング)	牛乳, 豚肉, 味噌, 卵, くき わかめ	玉葱, 人参 , 長葱 , 小松菜 , えの き茸, キャベツ	中華麺, 油, ごま, ごま油, 砂糖, ドレッシング, 小魚& アーモンド	748 34.5
7 火	麦ごはん	発酵乳 豚丼 青のりポテト 小松菜とハムのソテー	発酵乳, 豚肉, のり, ハム	玉葱, 人参 , 干し椎茸, しらた き, キャベツ , 小松菜 , とうもろ こし	米, 麦, 油, 砂糖, じゃがい も	851 24.6
8 水	麦ごはん	ポークカレー きのこのソテー 黄桃(缶)	牛乳, 豚肉, チーズ, いんげ ん豆, ウインナー	玉葱, 人参 , りんご, キャベツ , エリンギ, しめじ, えのき茸, 黄 桃	米, 麦, じゃがいも, ルウ エリンギ	849 26.0
9 木	バター ロールパン	ミネストローネ さめナゲット(2) スイートポテト	牛乳, ベーコン, 生クリー ム, さめナゲット	マッシュルーム, 玉葱, 人参 , キャベツ , トマト	パン, マカロニ, 油, さつま いも, 砂糖, バター	794 24.2
10 金	ごはん	けんちん汁 米粉の豆乳プリンタルト ししゃものごま焼き(2) じゃがいもと鶏肉の味噌炒め	牛乳, 豆腐, 油揚げ, ししゃ も, 鶏肉, 味噌	大根, 人参 , ごぼう, 長葱 , こん にゃく, 玉葱, ビーマン	米, 油, ごま, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 米粉の豆乳プ リンタルト	859 32.5
13 月	ごはん	ジュンボ 呉汁 さわらの甘酢あんかけ ひじきの炒め煮	豚肉, 大豆, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さわら, ひじき, さつ ま揚げ	りんご, 人参 , 長葱 , 大根, こん にゃく, いんげん	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	785 30.2
14 火	麦ごはん	あぶたま丼 もやしのニラ炒め フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	牛乳, 豚肉, なたと, 油揚 げ, 卵, 鶏肉, ヨーグルト	玉葱, 人参 , もやし, にら, みか ん, 黄桃, りんご, 洋梨	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	887 34.0
15 水	麦ごはん	マーボーカレー 焼きシューマイ(2) 春雨とチンゲン菜の炒め物	牛乳, 豚肉, 豆腐, シューマ イ, 鶏肉	玉葱, にら, 長葱 , 人参 , チンゲ ン菜	米, 麦, ルウ, 砂糖, 片栗 粉, 春雨	830 34.4



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。

6日(月)茎わかめサラダ

わかめは、奈良時代の歌集『万葉集』に登場し、縄文時代の遺跡からも発見されるなど、とても古くから利用されてきた海藻類の一つです。日本各地の海でとれますが、お店で売られているのはほとんどが養殖されたものです。2月から5月にかけて収穫され、生のままでは傷みやすいため、塩漬にした塩蔵わかめや、乾燥わかめなどに加工されます。国内産は、三陸海岸(岩手県・宮城県沿岸)でとれる「三陸わかめ」と、鳴門海峡(徳島県と兵庫県淡路島の間にある海峡)でとれる「鳴門わかめ」が有名で、他にも韓国や中国から輸入されたものも多く出回っています。わかめというと緑色を思い浮かべますが、海の中では黒ずんだ茶色をしていて、湯通しすることで色素成分が変化し、緑色に変わります。低カロリーで、食物繊維やミネラルを豊富に含む健康的な食材です。







ネバネバ食材の「わかめ」は、わかめの根元の胎子葉という部分です。

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。

日	献立名		食 材			栄養価	今月の地場野菜 羽村市生産者 チンゲン菜、キャベツ、 人参、長葱、白菜 瑞穂町生産者 小松菜 
	主食	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	
曜日	つけるもの						
16 木	ごはん		かき玉汁 さばの黒胡椒焼き 肉じゃが	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、 さば、豚肉	人参、筍、干し椎茸、白菜、 長葱、玉葱、こんにゃく	米、片栗粉、じゃがいも、 砂糖	820
20 月	コッペパン (背わり)		コーンチャウダー チリコンカン でこぼん	牛乳、ベーコン、いんげん 豆、生クリーム、豚肉、大 豆、ウインナー	ブロッコリー、玉葱、人参、 とうもろこし、ピーマン、 でこぼん	パン、じゃがいも、バター、 ルウ、砂糖、片栗粉	744
22 水	ごはん		ごま入り味噌汁 あじの竜田揚げ カラフルサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、 あじ	ごぼう、えのき茸、人参、 大根、長葱、キャベツ、 きゅうり、赤パプリカ、 黄パプリカ	米、ごま、片栗粉、油、 ドレッシング	759
							30.1



日ごろの食生活を振り返ろう!



体調に合わせた食事をしてみましょう


食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



今までは、保護者の方が気にかけてくれていた日々の食事ですが、中学校を卒業したら自分で考えながら食べる場面が増えていきます。たとえば、部活や塾の帰り、お菓子などで一時的におなかを満腹にすることもできます。しかし、あなたの体を作り、健康を守っていくのは、じつはこうした1食1食の食事の積み重ねです。また、決まった時間に食事をとり、食べたなら排泄するという生活リズムを作っていくことも、健康的な生活を送るうえでとても大切です。食事をする時間は生活リズムを整えていくうえで、とても大事なカギになります。

ときには体の具合が少し悪くても、なんとか乗り切らなければならない日もきっとあることでしょう。そんなときも食べ物は強い味方になってくれます。なるべく体力を温存するために、自分で食べ物を用意できないときは、出来合いのものを利用して、買って食べることも一つの手です。しかし、体調が悪いときほど、出来合いのものでは味の濃さや油っぽさで胃がもたれてしまったり、食が進まなかったりしてしまうことも。そのため、料理の味付けや量をその日の自分の体調に合わせて、自分で調節できるようになっておくこ



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。