

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 もとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとなるしよくひん	
11 火	くろざとう しよくパン		とりにくどだいずのトマトに オムレツ チーズポテト	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ず, オムレツ, チーズ	たまねぎ, にんじん , しめじ, セ ロリー, いんげん, トマト, とう もろこし	パン, あぶら, マカロニ, さと う, ジャがいも	634 27.8
12 水	ご は ん		キムチチゲ いかのスタミナづけやき あおなのちゅうかいため	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なま あげ, みそ, いか, とりにく	はくさい, キムチ, にんじん , し らたき, ながねぎ , なら, もや し, こまつな , たまねぎ	こめ , さとう, ごまあぶら	646 34.1
13 木	ご は ん		だいこんとわかめのみそしる ししやもフライ にくじゃが	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, わかめ, みそ, ししやも フライ, ぶたにく	ながねぎ , だいこん, たまねぎ, にんじん , こんにやく	こめ , あぶら, ジャがいも, さ とう	654 25.9
14 金	むぎごはん		おやごどん 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, とりにく, たま ご, こんぶ	たまねぎ, にんじん , いんげん, キャベツ , えのきたけ, レモン, パイナップル	こめ, むぎ, さとう, ごま, ご まあぶら	645 28.5
17 月	ご は ん		はるキャベツのみそしる さばのくろこしょうやき だいずととりにくのにももの	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶら あげ, とうふ, みそ, さば, と りにく, だいず	たまねぎ, にんじん , キャベツ , ながねぎ , こんにやく, だいこん	こめ, ジャがいも, あぶら, さ とう	631 27.9
18 火	しよくパン りんごジャム		はるやさいのポトフ コロッケ(ソース) だいこんサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく	たまねぎ, にんじん , かぶ , キャ ベツ , セロリー, だいこん, きゅ うり	パン, ジャム, コロッケ, あぶ ら, ドレッシング	590 21.2
19 水	むぎごはん		ハヤシライス キャベツのソテー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, なまクリーム, とりにく	にんじん , たまねぎ, しめじ, ト マト, キャベツ , きよみオレンジ	こめ, むぎ, ジャがいも, ルウ ウ	678 22.4
20 木	ご は ん		はるさめスープ あげどりのやくみソースかけ フルーツミックス	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とり にく	にんじん , はくさい, たまねぎ, チンゲンサイ , ながねぎ , みか ん, パイナップル, りんご	こめ, はるさめ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま, ゼリー	647 23.9
21 金	せきはん		すましじる ハンバーグのてりやきソースかけ おひたし(わふうドレッシング)	はっこうにゅう, わかめ, かま ぼこ, とうふ, ハンバーグ	にんじん , だいこん, ながねぎ , こまつな , もやし, えのきたけ	こめ, もちこめ , ささげ, さと う, かたくりこ, ドレッシング	597 21.6
24 月	ごましよくパ ン (ハーフカッ ト)		スパゲッティナポリタン しるみざかなのレモンソースかけ キャベツサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウイ ンナー, チーズ, たら	たまねぎ, にんじん , ピーマン, しめじ, トマト, レモン, きゅう り, キャベツ	パン, あぶら, スパゲッティ, かたくりこ, さとう, ドレッシ ング	590 26.1
25 火	ご は ん		とりごぼうじる いかのソイネーズやき だいこんとさつまあげのにつけ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, とうふ, いか, さつま あげ	ごぼう, にんじん , こんにやく, ながねぎ , だいこん	こめ, マヨネーズ, あぶら, さ とう	580 26.8

4月

しんねんと 新年度スタート!

にゅうがく しんきゅう
入学、進級おめでとうござい
ます。新しい学年、何をするに
も健康が一番。よく体を動か
し、好き嫌いせず1日3回の
食事をしっかり食べ、夜ふかし
をせずに十分な睡眠をとって、
健康な体を作っていきましょ
う。

17日(月)はるキャベツのみそしる

キャベツは、あくがなく甘み
があり、さまざまな料理に利用
できます。また、季節によって
違いがあり、はるキャベツは、
葉がみずみずしくて柔らかい
キャベツです。また、1玉の重さ
は軽く、巻きが緩いのが特徴で
す。

春キャベツ 冬キャベツ



21日(金)おいおいこんだて

にゅうがく しんきゅう
入学、進級のお祝い こんだて
で
す。せきはんを予定していま
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。

