



日	献 立 名			食 材			栄養価
	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	つけもの						1エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 火	麦ごはん		チキンカレー キャベツのソテー フルーツミックス	牛乳、鶏肉、チーズ	玉葱、 人参 、りんご、 キャベツ 、 みかん、パイナップル	米、麦、じゃがいも、ルウ、 ゼリー	853
12 水	ごはん		中華コーンスープ 春巻 豚肉と生揚げのキムチ炒め	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、生揚げ	とうもろこし、玉葱、 人参 、 長葱 、 チンゲン菜 、キムチ	米、油、片栗粉、春巻の皮、 ごま油、砂糖、ごま	24.9 826
13 木	赤飯		かまぼこのすまし汁 いかのソイネーズ焼き ごま和え	発酵乳、かまぼこ、豆腐、いか、さつま揚げ	干し椎茸、 人参 、 長葱 、白菜、 小松菜 、 キャベツ 、こんにゃく	もち米、米、ささげ、マヨネーズ、ごま、砂糖	745
14 金	食パン		じゃがいも入りトマトスープ ツナペースト(マヨネーズ) 海藻サラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ、海藻類	玉葱、 人参 、 キャベツ 、トマト、きゅうり、大根	パン、油、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、ドレッシング	34.5 756
17 月	ごはん		具だくさんの味噌汁 さばの照り焼き 肉じゃが	牛乳、豆腐、味噌、さば、豚肉	小松菜 、大根、 人参 、えのき茸、 長葱 、玉葱、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖	32.2 745
18 火	麦ごはん		あぶたま井 キャベツの塩昆布炒め 清見オレンジ	牛乳、豚肉、なると、油揚げ、卵、鶏肉、こんぶ	玉葱、 人参 、 キャベツ 、清見オレンジ	米、麦、砂糖、ごま油、ごま	30.1 850
19 水	中華麺(個包装)		ジャージャー麺のたれ 焼きぎょうざ(2) わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳、豚肉、味噌、ぎょうざ、わかめ	人参 、玉葱、にら、干し椎茸、 長葱 、 キャベツ 、大根、きゅうり	中華麺、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ドレッシング	34.9 770
20 木	ごはん		呉汁 あじフライ 煮浸し	牛乳、大豆、豆腐、味噌、あじ	大根、 長葱 、白菜、 キャベツ 、 人参	米、じゃがいも、油、砂糖	33.8 754
21 金	食パン		ポトフ カレーミート フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆	玉葱、 人参 、 キャベツ 、トマト、みかん、りんご、パイナップル	パン、油、じゃがいも、マカロニ、ルウ、片栗粉、白玉団子	28.4 807
24 月	ごはん		大根の味噌汁 ハガツオの竜田揚げ じゃがいもとひじきの炒め煮	牛乳、わかめ、豆腐、味噌、ハガツオ、ひじき、さつま揚げ	大根、 小松菜 、玉葱、 長葱 、 人参	米、片栗粉、油、じゃがいも、ごま油、砂糖	32.9 755
25 火	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の炒め物 パイナップル(缶)	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、鶏肉	人参 、玉葱、にら、 長葱 、 チンゲン菜 、もやし、パイナップル	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、油	30.6 775
							30.1



元気いっぱいの1年生を迎え、新年度が始まりました。新しい学年、何をするにも健康が一番。よく体を動かし、好ききらいせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかし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。



◆13日(木) お祝い献立
入学、進級を祝い、赤飯を炊きます。
赤飯の豆には、『ささげ』を使います。もともとは「あずき」が使われていましたが、「あずき」は皮が破れやすく割れやすいため、武士にとっては、切腹を連想させ縁起が悪いとする地域がでてきました。そこで、代わりに、皮が破れにくく割れにくい「ささげ」が使われるようになりました。
「あずき」と「ささげ」は、色や形が似ていますが、別の品種です。どちらも、表面にへそのような白い部分がありますが、「ささげ」の方には黒いりんかくがあるのが特徴です。



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。
学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※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	<今月の地場産野菜> 羽村市生産者 米 キャベツ チンゲン菜 人参 瑞穂町生産者 小松菜 長葱 
曜日	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
26 水	麦ごはん		豚丼 野菜ソテー 清見オレンジ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	玉葱, 人参, しらたき, もやし, キャベツ, 清見オレンジ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, 片栗粉	766	
27 木	食パン		鶏とうずら卵のクリーム煮 ハンバーグのトマトソースかけ 大根サラダ(ソイドレッシング)	牛乳, 鶏肉, うずらの卵, 生クリーム, ハンバーグ	玉葱, 人参, チンゲン菜, しめじ, トマト, 大根, きゅうり	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 油, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	750	
28 金	ごはん		豚汁 いかの更紗揚げ 切り昆布と大豆の炒め煮	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, いか, 鶏肉, 昆布, 大豆	大根, 人参, ごぼう, 長葱, こんにゃく	米, じゃがいも, 片栗粉, 油, 砂糖	772	
							34.1	

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。
 文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

食事の重要性

食事をすることは楽しく
心を豊かにしてくれると感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、
興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、
自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の
仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食事を通して、協力し
人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさ
を知り、大切にする



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。