



にち 日	こ ん だ て め い			し ゚ ゃ く ざ い り ょ う			えいようか 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 ものになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん	おもにエネルギーの ものになるしょくひん	
1 月	しゅくパン	にゅうこう	おしむぎのミネストローネ こぎかな&アーモンド ハンバーグのガーリックソースかけ コーンポテト	はっこうにゅう, ウインナー, ハンバーグ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, エリンギ, トマト, りんご, とう もろこし	パン, むぎ, さとう, かたくり こ, じゃがいも, バター, アー モンドフィッシュ	638 24.7
2 火	うめちりめん ご は ん (すくなめ)	ごはん	きつねうどん ちくわのおちゃあげ かわりきんぴら	ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, う, あぶらあげ, ちくわ, さつ まあげ	うめ, にんじん, だいこん, こま つな, ながねぎ, せんちゃ , ごぼ う, こんにゃく	こめ, うどん, さとう, こむぎ こ, あぶら, ごまあぶら, ごま	599 21.6
8 月	ご は ん	ごはん	ごじる さばのくろこしょうやき ごまあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, あぶらあげ, とうふ, み そ, さば, さつまあげ	だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな , はくさい, こんにゃく	こめ, ごま, さとう	635 28.9
9 火	むぎごはん	ごはん	マーボー豆腐 チンゲンサイのちゅうかいため なつみかん(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, とりにく	たまねぎ , にんじん, ながねぎ , にら, キャベツ, チンゲンサイ , なつみかん	こめ, むぎ, さとう, かたくり こ, ごまあぶら	638 25.4
10 水	ミ ル ク しゅくパン	ごはん	はくさいのクリームスープ チキンナゲット(2) ようふうごもくまめ	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, チキンナゲット, だいず, ウインナー	にんじん, たまねぎ , はくさい, とうもろこし, いんげん	パン, じゃがいも, ルウ, あぶ ら	677 29.6
11 木	むぎごはん	ごはん	あぶたまどん キャベツのしおレモンいため りんご(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, たまご, こんぶ	たまねぎ , にんじん, いんげん, キャベツ, もやし, レモン, りん ご	こめ, むぎ, さとう, ごま, ご まあぶら	679 26.5
12 金	た け の ご は ん	ごはん	じゃがいものみそしる ししゃもフライ きりぼしだいこんのねぎしおいため	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, わ かめ, とうふ, みそ, ししゃも フライ, ぶたにく	たけのこ, ほししいたけ, たまね ぎ , きりぼしだいこん, ながねぎ	こめ, あぶら, さとう, じゃが いも, ごまあぶら	679 27.5
15 月	しゅくパン	ごはん	ポトフ ツナペースト (マヨネーズ) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ	たまねぎ , にんじん, キャベツ , みかん, パイナップル, りんご	パン, じゃがいも, マヨネー ズ, ゼリー	643 27.3
16 火	ご は ん	ごはん	ワンタンスープ ヨーグルト やきぎょうざ(2) いかとえびボールのチリソースに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎょ うざ, いか, えびボール, ヨー グルト	にんじん, もやし, キャベツ, な がねぎ, たまねぎ	こめ, ワンタンのかわ, ごまあ ぶら, さとう, かたくりこ	647 27.2
17 水	むぎごはん	ごはん	ポークカレー あおなのソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, とりにく	たまねぎ , にんじん, キャベツ , こまつな , みしょうかん	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	665 20.8
18 木	ご は ん	ごはん	トックスープ ぶたにくのキムチいため ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ぶたにく	にんじん, たまねぎ , ほししいた け, こまつな, ながねぎ , キム チ, もやし	こめ, あぶら, トック, ごま, さとう, ドレッシング	608 24.6



2日(火)ちくわのおちゃあげ
 はちじゅうはちや 立春から数えて
 八十八夜は、立春から数えて
 88日目のことで、今年(ことし)は5月2
 日です。この日に摘んだ新茶を
 飲むと病気になるいと言われ
 ています。実際、お茶には健康
 に役立つ成分が多く含まれてお
 り、日本だけではなく世界的に
 もその効果が注目されていま
 す。また、緑茶には煎茶、玉
 露、てん茶、番茶などの種類が
 あり、品種や産地によっても味
 わいが異なります。



緑茶に含まれる成分と効果

<p>カテキン類</p> <p>抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ</p>	<p>テアニン</p> <p>リラックス効果</p>
<p>ビタミンC</p> <p>血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<p>フッ素</p> <p>歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ</p>

※摂取を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

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。



にち 日	こ ん だ て め い			し ゚ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜日	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 金	ごはん		うちまめじる しろみぎかなのあまずあんかけ きわかめのいために	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うち まめ, あぶらあげ, とうふ, み そ, メルルーサ, きわかめ, さつまあげ	にんじん, だいこん, ながねぎ	こめ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	626 26.8
22 月	くろざと しよく パン		とりだんごのトマトに オムレツのデミグラスソースかけ えだまめとコーンのソテー	ぎゅうにゅう, にくだんご, オ ムレツ, とりにく	たまねぎ , にんじん, エリンギ, トマト, キャベツ , とうもろこ し, えだまめ	パン, じゃがいも, さとう, か たくりこ, バター	626 24.2
23 火	ごはん		わかめとえのきのみそしる さばのしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶら あげ, とうふ, みそ, さば, ぶ たにく	えのきたけ, ながねぎ , だいこ ん , たまねぎ , にんじん	こめ, じゃがいも, さとう	635 27.9
24 水	ごはん		なまあげのチリソースに しらたきチャプチェ フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なま あげ, ハム, ヨーグルト	ながねぎ , たまねぎ , にんじん, しらたき, ピーマン, みかん, パ イナップル, りんご, おうとう	こめ, さとう, かたくりこ, ご まあぶら, ごま	682 24.7
25 木	ごはん		じゃがいもいりけんちんじる とりにくのからあげ キャベツのしおこんぶいため	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, とりにく, こんぶ	だいこん , にんじん, ごぼう, こ んにやく, ながねぎ , キャベツ , もやし, えのきたけ	こめ, じゃがいも, あぶら, か たくりこ, こむぎこ, ごまあぶ ら, ごま	660 27.8
26 金	コッペパン (せわり)		じゃがいもとまめのポタージュ チリコンカン みしょうかん	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, チーズ, ぶたに く, だいたい, ウインナー	たまねぎ , ピーマン, トマト, み しょうかん	パン, バター, じゃがいも, ル ウ, さとう, かたくりこ	646 27.7
29 月	ごはん		ごまいりみそしる いかのたつたあげ じゃがいものにつけ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, いか, とりにく	ごぼう, にんじん, だいこん , な がねぎ , こんにやく, いんげん	こめ, ごま, かたくりこ, あぶ ら, じゃがいも, さとう	657 26.7
30 火	むぎごはん		ぶたキムチどん やきシューマイ (2) とりにくとやさいのいためもの	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, シューマイ, とりに く, みそ	たまねぎ , にんじん, ほししいた け, しらたき, にら, キムチ, キャベツ , ピーマン	こめ, むぎ, さとう, かたくり こ	616 24.9
31 水	むぎごはん		ハッシュドポーク こまつなとエリンギのいためもの パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, ウインナー	にんじん, たまねぎ , グリンピー ス, こまつな , もやし, エリン ギ, パイナップル	こめ, むぎ, じゃがいも, ル ウ, さとう	678 20.3

29日(月)こんにやく
5月29日はこんにやくの日です。こんにやくはコンニャクイモというサトイモ科の植物から作られ、日本では群馬県が主な産地です。コンニャクイモの主な成分である水溶性食物繊維の「グルコマンナン」とアルカリ性の物質を合わせることでプルプルとした食感が生まれます。グルコマンナンは便秘予防のほか、高脂血症や糖尿病など、生活習慣病の予防に役立ちます。

いろいろなこんにやく

しらたき
ほそ細いひも状のこんにやく。
糸こんにやくと呼ぶ地域もある。




たまご玉こんにやく
やまがたけん した山形県で親しまれて
いる球状のこんにやく。



さしみ身こんにやく
かたたくて作ったこんにやくを薄く切ったもの。“山ブグ”ともいう。

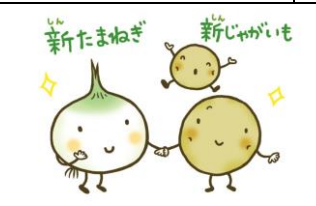


今月の地場産野菜



羽村市生産者 キャベツ, 大根, 玉葱, 長葱, チンゲン菜

瑞穂町生産者 小松菜, せん茶



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。