



日	献 立 名		食 材 料			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	エネルギー-(kcal) たんぱく質(g)
1 月	ミ ル ク ね じ り パ ン		鶏肉と大豆のトマト煮 アジナゲット(2) わかめサラダ(青じそドレッシング)	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 大豆, チーズ, アジナゲット, わかめ	玉葱, 人参, セロリー, しめじ, トマト, キャベツ, 大根	パン, ジャがいも, 砂糖, 油, ドレッシング	769 26.2
2 火	う ど ん (個 包 装)		わかめうどんのつゆ ヨーグルト ちくわの緑茶揚げ(2) しらす入り煮浸し	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ, ちくわ, しらす干し, ヨーグル ト	玉葱, 人参, 干し椎茸, せん茶 , 小松菜 , 長葱 , 白菜, キャベツ, えのき茸	うどん, 小麦粉, ごま, 油, 砂 糖	767 34.7
8 月	ご は ん		いも団子汁 さばのごまみそだれかけ ひじきの炒め煮	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さば, 味 噌, ひじき, さつま揚げ	ごぼう, 人参, 大根, 長葱 , こんにゃく, いんげん	米, いもだんご, 砂糖, ごま, 片栗粉	813 31.9
9 火	ご は ん		五目豆腐 焼きシューマイ(2) 春雨の炒め物	牛乳, 豆腐, えび, 豚肉, シューマイ, 鶏肉	人参, 玉葱 , 干し椎茸, チンゲン 菜 , にら, もやし	米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗 粉, 春雨	755 31.1
10 水	丸 パ ン (横 わり)		マカロニのクリーム煮 ハンバーグのデミグラスソースかけ 夏みかん(缶)&ナタデココ	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 生ク リーム, ハンバーグ	玉葱 , 人参, チンゲン菜 , 夏みか ん, ナタデココ	パン, マカロニ, ジャがいも, バター, ルウ, 砂糖	874 31.3
11 木	麦 ご は ん		トックスープ 肉味噌炒め ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 味噌	人参, 玉葱 , 干し椎茸, 長葱 , 切 干大根, もやし, 小松菜	米, 麦, 油, トック, ごま油, 砂糖, ごま, ドレッシング	785 29.3
12 金	ご は ん		春キャベツの味噌汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 茎わかめの炒め煮	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, し しゃもフライ, 豚肉, くきわか め, さつま揚げ	キャベツ, 人参, えのき茸, 玉 葱 , こんにゃく, ごぼう	米, 油, 砂糖, ごま	864 35.7
15 月	ご は ん		中華丼 焼きぎょうざ(2) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	牛乳, 豚肉, なんと, いか, え び, うずらの卵, ぎょうざ	玉葱 , 人参, 白菜, 干し椎茸, み かん, パイナップル, りんご	米, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 油, ゼリー	816 28.0
16 火	黒 砂 糖 食 パ ン		押麦入りトマトスープ 白身魚のレモンソースかけ チーズポテト	牛乳, ベーコン, メルルーサ, チーズ, 生クリーム	玉葱 , 人参, キャベツ , トマト, レモン	パン, 油, むぎ, 砂糖, 片栗 粉, 小麦粉, ジャがいも	747 31.2
17 水	麦 ご は ん		ビーンズカレー アスパラ入りソテー パイナップル(缶)	牛乳, ひよこ豆, 大豆, 豚肉, いんげん豆, チーズ, 鶏肉	玉葱 , 人参, りんご, アスパラガ ス, とうもろこし, パイナップル	米, 麦, ジャがいも, 油, ルウ	837 25.5
18 木	ご は ん		ワンタン入りたまごスープ いかのチリソースかけ 海藻サラダ(中華ドレッシング)	牛乳, 豚肉, 卵, いか, 海藻	人参, キャベツ , 長葱 , 干し椎 茸, にら, きゅうり , 大根	米, ワンタンの皮, 片栗粉, 小 麦粉, 油, 砂糖, ごま油, ご ま, ドレッシング	750 29.3



新緑がまぶしい季節です。5月
は気温が急に上がる暑い日もち
らほらと出ることがあります。
体はまだ暑さに慣れていないの
で、こまめな水分補給を心がけ
ましょう。

2日(火) 八十八夜献立
立春から数えて88日目にあた
る日を八十八夜といいます。今
年の八十八夜は、5月2日が八
十八夜にあたります。八十八夜
は、春から夏に移る節目の日
で、夏への準備をする日、縁起
のいい日とされています。この
頃には、霜が降りることもなく
なって安定した気候になること
から、米のもみまきや茶つみな
どの農作業を行う目安とされて
きました。

八十八夜につみとったお茶は、
昔から不老長寿の縁起物として
珍重されています。お茶の新芽
には、秋からひと冬越えて蓄え
られた成分がたっぷり含まれて
います。

抗酸化作用があるビタミンCやカテキンが入っています。給食では瑞穂産の

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。

令和 5 年(中学校) 5 月 予 定 献 立 表

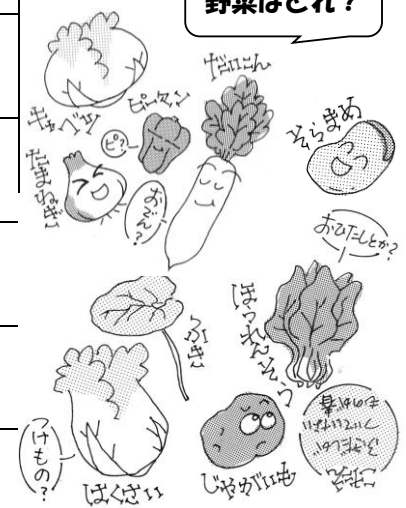


羽村・瑞穂地区学校給食センター

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 金	ご は ん		呉汁 小魚&アーモンド 鶏肉と野菜の甘辛炒め 美生柑	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉	大根, 長葱, 玉葱, 人参, にら, 美生柑	米, じゃがいも, 砂糖, ごま油, 片栗粉, アーモンドフィッシュ	779 33.5
22 月	マ ー ブ ル ン 食 パ ン		春野菜のポトフ オムレツのケチャップソースかけ フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	牛乳, 豚肉, オムレツ, ヨーグルト	玉葱, 人参, かぶ, キャベツ, みかん, りんご, パイナップル	パン, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	817 27.9
23 火	ご は ん		ごま入り味噌汁 さばの山椒焼き 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さば, 豚肉	ごぼう, 人参, 大根, 長葱, 小松菜, 玉葱, いんげん	米, ごま, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	787 32.7
24 水	麦 ご は ん		ポークストロガノフ 野菜ソテー 美生柑	牛乳, 豚肉, いんげん豆, 生クリーム, 鶏肉	玉葱, 人参, しめじ, トマト, キャベツ, とうもろこし, 美生柑	米, 麦, バター, ルウ, 砂糖	827 26.1
25 木	ご は ん		たぬき汁 ハガツオのアーモンドがらめ のり和え(きざみのり・和風ドレッシング)	牛乳, 油揚げ, 味噌, ハガツオ, のり	こんにゃく, 人参, ごぼう, 大根, 長葱, 小松菜, もやし, えのき茸	米, 里芋, 油, 片栗粉, 小麦粉, 砂糖, アーモンド, ドレッシング	780 33.5
26 金	麦 ご は ん		親子丼 キャベツのレモン塩昆布炒め りんご(缶)	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, こんぶ	玉葱, 人参, キャベツ, レモン, りんご	米, 麦, 砂糖, ごま, ごま油	789 32.0
29 月	ご は ん		じゃが芋とわかめの味噌汁 ぶりのピリ辛焼き 大根と豚肉の煮物	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ぶり, 豚肉	玉葱, 長葱, 大根, 人参, いんげん, こんにゃく	米, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	809 35.5
30 火	コ ッ ペ パ ン (背 わり)		かぶ入りクリームシチュー チリコンカン コーンサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 豚肉, 大豆, ウインナー	人参, 玉葱, かぶ, しめじ, ピーマン, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	744 31.0
31 水	菜 め し		けんちん汁 鶏肉の照り焼き ごま和え	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 鶏肉, さつま揚げ	大根, 人参, ごぼう, 長葱, こんにゃく, 小松菜, 白菜	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	782 32.3

旬のものは、味がよくておいしいだけでなく、栄養分も多く含んでいます。また、たくさん流通しているので、値段も安くなります。いろいろな料理に活用して、旬の野菜をたくさん食べましょう。

春が旬の野菜はどれ？



<今月の地場野菜>

羽村市生産者
かぶ キャベツ, きゅうり
大根, 玉葱, 千ゲン菜
長葱

瑞穂町生産者
小松菜, かぶ, お茶

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

※給食費は期日までにお納めください。

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。