

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 木	中華麺 (個包装)		坦々麺のつゆ 焼きぎょうざ(2) 鶏肉とキャベツの中華炒め	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, ぎょうざ, 鶏肉	玉葱, 人参, 長葱, チンゲン菜, キャベツ	中華麺、油、ごま、ごま油、 片栗粉	757 32.0
2 金	ミルク食パン		押麦のミネストローネ メンチカツ(ソース) ジャーマンポテト	牛乳, 鶏肉, メンチカツ, ウ インナー	玉葱, 人参, キャベツ, トマト	パン, むぎ, 油, じゃがいも	752 28.0
5 月	ご は ん		わかめとえのきの味噌汁 ハンバーグの和風ソースかけ 大豆と大根の煮物	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚 げ, 味噌, ハンバーグ, 豚 肉, 大豆	長葱, 玉葱, 人参, 大根, こん にやく, いんげん	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	821 32.9
6 火	麦 ご は ん		豚玉井 キャベツの塩昆布炒め フルーツナタデココ	牛乳, 豚肉, 卵, こんぶ	玉葱, 人参, こんにゃく, キャベ ツ, みかん, りんご, ナタデココ	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	811 27.4
7 水	コッペパン (背わり)		チンゲン菜のクリームスープ ポークビーンズ メロン	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 豚 肉, 大豆	人参, 玉葱, チンゲン菜, とうも ろこし, トマト, メロン	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 油, 砂糖, 片栗粉	753 32.0
8 木	ご は ん		油揚げと大根の味噌汁 さばの黒胡椒焼き きんぴらごぼう	牛乳, 油揚げ, 味噌, さば, 豚肉, さつま揚げ	ごぼう, 人参, 大根, 長葱, こん にやく	米, 里芋, ごま油, 砂糖	783 32.2
9 金	ご は ん		肉豆腐 ししゃもの磯辺焼き(2) 茎わかめサラダ(青じそドレッシング)	牛乳, 豚肉, 豆腐, ししゃ も, のり, くきわかめ	玉葱, しらたき, 長葱, えのき 茸, キャベツ, 人参	米, 油, 砂糖, ごま, ドレッ シング	756 34.2
12 月	黒砂糖食パン		鶏肉と大豆のトマト煮 アジナゲット(2) ウインナーと小松菜のソテー	牛乳, 鶏肉, 大豆, チーズ, アジナゲット, ウインナー	玉葱, 人参, セロリー, しめじ, トマト, 小松菜, キャベツ	パン, マカロニ, 油	765 28.0
13 火	麦 ご は ん		中華丼 生揚げの味噌ソース煮 プラム	牛乳, 豚肉, なたと, いか, えび, うずらの卵, 鶏肉, 生 揚げ, 味噌	玉葱, 人参, 白菜, 干し椎茸, プ ラム	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, 油	861 35.6
14 水	ご は ん		かき玉汁 ほっけのフライ(ソース) のりあえ(さきみのり・和風ドレッシング)	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 卵, ほっけのフライ, のり	人参, キャベツ, 長葱, 小松菜, もやし, えのき茸	米, 片栗粉, 油, ドレッシン グ	751 29.6
15 木	麦 ご は ん		ポークカレー キャベツの炒め物 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, チーズ, 鶏肉	玉葱, 人参, りんご, キャベツ, チンゲン菜, みかん	米, 麦, じゃがいも, ルウ, 油	811 24.4



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時です。栄養と睡眠をしっかりとして、元気に過ごせるようにしましょう。

5日～9日 よくかむ献立

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかって美味しく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

給食でもかみごたえのある食材を使用した、よくかむ献立を予定しています。意識して食べてみましょう。



《今月の地場野菜》

羽村市生産者

**キャベツ, きゅうり, 大根
玉葱, チンゲン菜, 人参
長葱**

瑞穂生産者

こまつな



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。

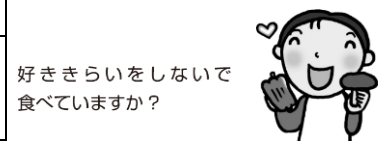
日	献 立 名		食 材 料			栄養価	
	主 食 つけるもの	飲 み 物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16 金	ご は ん		なめこの味噌汁 ぶりのしょうが焼き 肉じゃが	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ぶり, 豚肉	なめこ, 大根, 長葱, 玉葱, 人参 , こんにゃく	米, じゃがいも, 砂糖	803 35.0
19 月	胚 芽 食 ぱ ん		トマトクリームシチュー 洋風五目豆 フルーツ白玉	牛乳, 鶏肉, 大豆, ウインナー	玉葱, 人参, キャベツ , セロリ, トマト, とうもろこし, いんげん, パイナップル, りんご, みかん	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 白玉団子	789 29.0
20 火	ご は ん		呉汁 ますのソイネーズ焼き ひじきの炒め煮	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, ます, ひじき, さつま揚げ	人参, 大根, 長葱 , こんにゃく, いんげん	米, じゃがいも, マヨネーズ, 砂糖	783 36.8
21 水	麦 ご は ん		もち入り玉子スープ ホイコーロー パイナップル(缶)	牛乳, わかめ, 鶏肉, 卵, 豚肉, 味噌	人参, 長葱, 大根, キャベツ , ピーマン, パイナップル	米, 麦, 餅, ごま油, 砂糖, 片栗粉	784 27.0
22 木	食 ぱ ん りんごジャム		ラビオリスープ 白身魚のバーベキューソースかけ チーズポテト	牛乳, ベーコン, たら, チーズ, 生クリーム	玉葱, 人参, キャベツ, 長葱 , レモン	パン, ジャム, ラビオリ, 片栗粉, 油, 砂糖, じゃがいも	758 31.5
23 金	麦 ご は ん		豚キムチ丼 焼きシューマイ(2) 鶏肉とさつまいもの炒め煮	牛乳, 豚肉, 油揚げ, シューマイ, 鶏肉	玉葱, 人参 , しらたき, なら, キムチ, いんげん	米, 麦, 砂糖, さつまいも, 油	846 31.4
26 月	スパゲッティ (個包装)		ミートソース いかのハーブ焼き キャベツサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳, 豚肉, チーズ, いか	玉葱, 人参 , しめじ, トマト, バジル, きゅうり, キャベツ	パスタ, 砂糖, 米粉, 油, ドレッシング	798 40.9
27 火	麦 ご は ん		生揚げの中華煮 野菜炒め りんご(缶)	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉	人参 , 干し椎茸, 玉葱, 長葱 , チンゲン菜 , もやし, キャベツ , りんご	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	841 32.1
28 水	ご は ん		豚汁 ハガツオの竜田揚げ ゆで野菜(ごまドレッシング)	発酵乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, ハガツオ	大根, 人参 , ごぼう, 長葱 , こんにゃく, ほうれん草, 白菜	米, じゃがいも, 片栗粉, 油, ドレッシング	783 32.7
29 木	麦 ご は ん		あぶたま丼 茎わかめの中華炒め 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, なんと, 油揚げ, 卵, くきわかめ, さつま揚げ	玉葱, 人参 , こんにゃく, みかん	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	856 33.0
30 金	麦 ご は ん		ワンタンスープ ねぎ塩豚肉炒め 杏仁豆腐	牛乳, 鶏肉, 豚肉	人参 , もやし, 白菜, 長葱, 玉葱 , こねぎ, パイナップル, 黄桃, みかん	米, 麦, ワンタンの皮, ごま油, 油, 砂糖, 片栗粉, 杏仁豆腐	782 25.8

6月は食育月間です!

毎日の食生活をふり返ってみましょう。



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



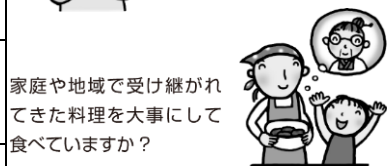
できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けを親御さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

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。