



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 ものとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものとなるしよくひ ん	おもにエネルギーの ものとなるしよくひん	
3 月	ごはん		ぐだくさんのみそしる ししやもフライ かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, ししやもフライ, ぶたにく	しめじ, ごぼう, にんじん , なが ねぎ , だいこん , たまねぎ , こん にやく, なら	こめ, あぶら, じゃがいも, さ とう, ごまあぶら	678 27.0
4 火	ごはん		マーボー豆腐 やさいのちゅうかいため パイナップル(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 , なら, もやし, チンゲンサイ , パ イナップル	こめ, さとう, 米粉, ごまあぶ ら	589 25.3
5 水	ターメリック ライス		クリームソース チキンナゲット(2) コーンサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, なまクリーム, チキンナ ゲット	たまねぎ , にんじん , しめじ, キャベツ , きゅうり , とうもろこ し	こめ, ルウ, あぶら, ドレッシ ング	681 27.0
6 木	コッペパン (せわり)		とりにくとだいずのトマトに ツナペースト(マヨネーズ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ず, チーズ, ツナ	たまねぎ , にんじん , しめじ, い んげん, トマト, みかん	パン, あぶら, じゃがいも, さ とう, マヨネーズ	666 32.0
7 金	えだまめごはん		たなばたじる あじのたつたあげ のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, かま ぼこ, とうふ, あじ, のり	えだまめ, だいこん , にんじん , ながねぎ , えのきたけ, こまつ な , もやし	こめ, ごま, そうめん, 米粉, あぶら, ドレッシング	627 27.2
10 月	しよくパン りんごジャム		やさいとマカロニのスープ オムレツのケチャップソースかけ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, オムレツ, ベーコン	たまねぎ , にんじん , キャベツ , セロリー, とうもろこし	パン, ジャム, あぶら, マカロ ニ, さとう, 米粉, じゃがい も, バター	567 23.0
11 火	ごはん		キャベツのみそしる さばのこうみやき きりこんぶのいために	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, わかめ, みそ, さば, ぶ たにく, こんぶ, さつまあげ	ながねぎ , キャベツ , にんじん , こんにやく, いんげん	こめ, ごま, あぶら, さとう	611 26.9
12 水	むぎごはん		なつやさいかレー ベーコンとキャベツのソテー パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, ベーコン	たまねぎ , にんじん , かぼちゃ, なす , ピーマン, とうもろこし, キャベツ , パイナップル	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	693 20.5
13 木	ごはん		かにたまじる ユーリンチー ごまあえ	ぎゅうにゅう, かにかまぼこ, たまご, とりにく, あぶらあげ	たまねぎ , だいこん , チンゲンサ イ , ほししいたけ, ながねぎ , は くさい, にんじん , こんにやく	こめ, 米粉, あぶら, さとう, ごま	667 30.2
14 金	スパゲッティ (こほうそ う)		なすいりミートソース いかのソイネーズやき やさいサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, チーズ, いか	なす , たまねぎ , にんじん , しめ じ, トマト, キャベツ , きゅうり	パスタ, さとう, 米粉, マヨ ネーズ, ドレッシング	668 34.2
18 火	ごはん		ごじる さかなのパーベキューソースかけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ず, あぶらあげ, みそ, たら, ぶたにく, くきわかめ, さつま あげ	こんにやく, だいこん , にんじ ん , ながねぎ , りんご, レモン, たまねぎ , ごぼう	こめ, じゃがいも, 米粉, あぶ ら, さとう, ごま	652 27.6

7月

梅雨が明け、青空にもくもくと雲が上がるようになると、もう本格的な夏が始まります。熱中症対策と水分補給に気をつけましょう。食事や睡眠をしっかり取って体調を整え、のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。



7日(金)七夕こんだて

七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。夜空に浮かぶ天の川や、機織り糸に見立て「そうめん」を食べる風習があります。給食でも「そうめん」を入れた七夕汁を作ります。



夏野菜を食べましょう

色とりどりで形も様々な夏野菜が出回ります。実を食べるものが多いのも特徴です。今月の給食でもピーマン、なす、かぼちゃなど夏が旬の野菜を取り入れました。旬の栄養いっぱい夏野菜を食べましょう。

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 よ う			えいようか	＜今月の地場産食材＞ 羽村市生産者 キャベツ、きゅうり、だいこん たまねぎ、千ゲンサイ、なす にんじん、なかなぎ 瑞穂町生産者 こまつな
ようび 曜日	し ゆ し ゚ 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 水	くろざとう しよくパン		ミートボールのトマトクリームシチュー いかとキャベツのガーリックソテー フルーツとこんにやくゼリーのポンチ	ぎゅうにゅう、にくだんご、い んげんまめ、チーズ、いか	たまねぎ、にんじん、しめじ、ト マト、キャベツ、えだまめ、みか ん、パイナップル、りんご	パン、じゃがいも、ルウ、あぶ ら、ゼリー	649 23.2	



なつ よぼう 夏ばて予防

なつ しょくせいかつ 夏の食生活チェック

暑さが厳しくなってくると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～としたりするなど体の調子が悪くなることです。楽しい夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

1 つめ の 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。



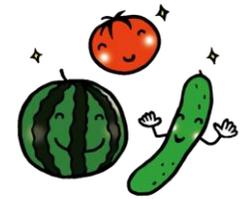
2 あさ た 朝ごはんをしっかり 食べよう

1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたらきをします。とくに朝ごはは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。



3 なつ やさい 夏野菜をたくさん食べ よう

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。



4 ぎゅうにゅう わす の 牛乳も忘れずに飲もう

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。



5 れいぼう き 冷房に気をつけよう

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



6 よ ね 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



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。