



日	献立名		食 材 料			栄養価	
曜日	主 食 つけるもの	飲 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人1日(kcal) たんぱく質(g)
3 月	コッペパン (背わり)		ポトフ チリコンカン フルーツミックス	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆, ウイ ンナー	<b>玉葱, 人参, キャベツ</b> , ピーマ ン, トマト, みかん, パイナップ ル, りんご	パン, ジャがいも, 砂糖, 米粉	735
4 火	ご  は  ん	発 酵 乳	ごま入り味噌汁 さばの黒胡椒焼き 鶏だんごとこんにゃくの煮物	発酵乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さば, 肉団子	ごぼう, <b>人参, 大根, 長葱</b> , こんに ゃく, いんげん, 干し椎茸	米, ごま, 砂糖	819
5 水	麦  ご  は  ん		もち入り玉子スープ 春巻 豚肉のキムチ炒め	牛乳, 鶏肉, なたと, 卵, 豚肉	<b>人参, 長葱, 大根</b> , もやし, に ら, キムチ	米, 麦, 餅, 春巻の皮, 油, ご ま油, 砂糖, 米粉, ごま	850
6 木	麦  ご  は  ん		チキンカレー キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, チー ズ, ウイナー	<b>玉葱, 人参</b> , りんご, <b>キャベツ</b> , とうもろこし, みかん	米, 麦, ジャがいも, ルウ, 油	863
7 金	華やかごはん		七夕汁 あじフライ(ソース) なすとピーマンの味噌炒め	牛乳, 豆腐, かまぼこ, うずら の卵, あじ, 豚肉, 味噌	<b>人参, 小松菜</b> , えのき茸, <b>長葱</b> , 干し椎茸, <b>玉葱</b> , ピーマン, <b>なす</b>	米, そうめん, 油, 砂糖, 米粉	758
10 月	枝豆ごはん		もずくの味噌汁 鮭の照り焼き 塩肉じゃが	牛乳, もずく, 豆腐, 油揚げ, 味噌, 鮭, 豚肉	枝豆, <b>大根, 長葱, 玉葱, 人参</b> , こんにゃく, いんげん	米, ジャがいも, ごま油, 砂糖	749
11 火	食  パ  ン		じゃが芋と豆のポタージュ メンチカツ(ソース) わかめサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳, いんげん豆, 生クリー ム, チーズ, メンチカツ, わか め	<b>玉葱, 大根, 人参, きゅうり</b>	パン, バター, ジャがいも, ル ウ, 油, ドレッシング	790
12 水	ご  は  ん		豆腐チゲ とうもろこし もやしのニラ炒め	牛乳, 豚肉, 豆腐, うずらの 卵, 味噌, ベーコン	キムチ, 白菜, <b>玉葱, 人参</b> , に ら, <b>長葱</b> , とうもろこし, もやし	米, ごま油, ごま, 米粉	788
13 木	中 華  麵 (個包装)	ジュ ニ ン ゴ	醤油ラーメンのつゆ ユーリンチー えのきサラダ(青じそドレッシング)	豚肉, なたと, 鶏肉, くきわか め	りんご, <b>人参, 小松菜</b> , もやし, <b>長葱</b> , えのき茸, <b>キャベツ</b>	中華麺, ごま油, 米粉, 片栗 粉, 油, 砂糖, ドレッシング	721
14 金	麦  ご  は  ん		豚玉井 きのこの炒め物 パイナップル(缶)	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン	<b>玉葱, 人参</b> , こんにゃく, しめ じ, えのき茸, <b>小松菜</b> , パイナ プル	米, 麦, 砂糖	789
18 火	丸  パ  ン (横わり)		鶏肉と大豆のトマト煮 ハンバーグのガーリックソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳, 鶏肉, 大豆, チーズ, ハ ンバーグ	<b>玉葱, 人参</b> , しめじ, トマト, り んご, <b>キャベツ, 大根, きゅう り</b> , 黄パプリカ, 赤パプリカ	パン, ジャがいも, 油, 米粉, ドレッシング	784
							35.7

# 7月

## 7日(金)七夕メニュー

7月7日は七夕です。この日は年に一度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、裁縫などの上達を願う日でした。七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、里芋の葉の上にたまった雫で墨をすり、筆で字を書くと字が上手になると言われたり、織姫が機(はた)を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。また天で仲良く暮らしていた二人が天の瓜を間違って割ってしまい、瓜から出た水があふれて天の川ができたというお話もあります。今日の給食では、糸に見立てたそうめん、星形のかまぼこ等を入れた七夕汁を提供予定です。



**今月の地場産野菜**  
**羽村市生産者**  
キャベツ、きゅうり、大根、玉葱、なす、人参、長葱  
**瑞穂町生産者**

小松菜

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			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	
19 水	ご  は  ん		冬瓜汁 あじの南蛮漬け 煮浸し	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, あじ, さつま揚げ	人参, 冬瓜, 小松菜, 長葱, キャ ベツ	米, 米粉, 片栗粉, 油, 砂糖	エネルギー-(kcal) たんぱく質(g) 747 31.6

**19日(水) 冬瓜汁**  
 冬瓜(とうがん)は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冷暗所で保管すると、夏に採れたものが冬までもつことからこの名が付けました。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があり、原産地はインドと言われています。95%が水分で、さっぱりとした味が夏にピッタリです。



# ★夏休みの食生活★

## ～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

### 🐟 栄養のバランスを考えよう!

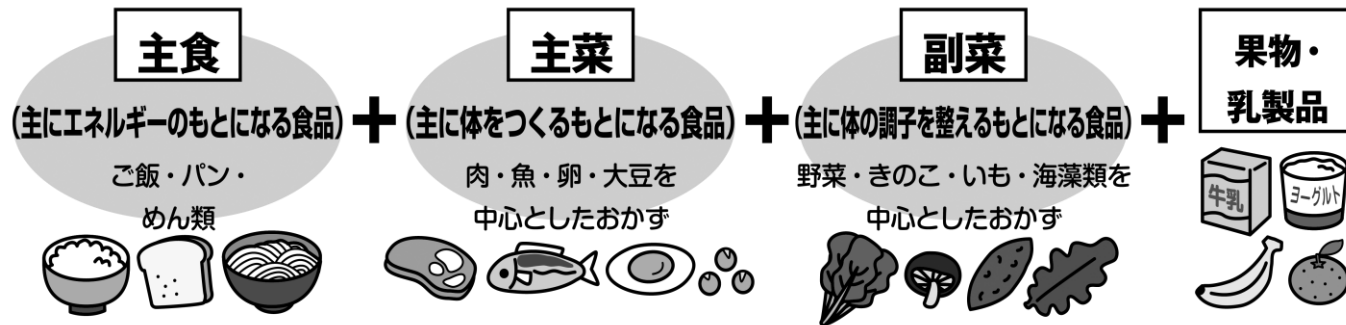
昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

### 🍲 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

### 🦴 カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品  
 小松菜などの青菜  
 ひじき  
 大豆・大豆製品  
 切り干し大根  
 小魚  
 ごま  
 干しエビ

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。