

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜 日	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひ ん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ご は ん		とんじる ししやものいそべやき にびたし	こめ, じゃがいも, あぶら, さ とう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, とうふ, みそ, ししや も, あおのり, さつまあげ	ごぼう, にんじん, だいこん , こ んにやく, ながねぎ , はくさい, こまつな	562 24.1
2 木	チャ ー ハ ン		トックスープ やきぎょうざ (2) えのきサラダ(あおじそドレッシング)	こめ, あぶら, トック, ごま, ドレッシング	ぶたにく, ぎゅうにゅう, とり にく, たまご, ぎょうざ, くき わかめ	にんじん, しいたけ, とうもろこ し, グリンピース, しょうが, に んにく, たまねぎ, こまつな , な がねぎ , えのき, キャベツ	605 22.4
6 月	む ぎ ご は ん		こんさいカレー オムレツ こまつなとキャベツのソテー	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, オムレツ, ウインナー	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ごぼう, れんこん, キャベツ , もやし, こまつな	657 22.9
7 火	あ げ パ ン (き な こ)		ラビオリスープ とりにくとさつまいものいために みかん	パン, あぶら, さとう, ラビオ リ, さつまいも	きなこ, ぎゅうにゅう, ぶたに く, とりにく	たまねぎ, にんじん, はくさい , しょうが, こんにやく, いんげ ん, みかん	583 21.1
8 水	む ぎ ご は ん		はっぼうさい やきシューマイ (2) こんにやくサラダ (こうみしおドレッシング)	こめ, むぎ, かたくりこ, ド レッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, うずらたまご, シューマイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい , こんにやく, きゅうり , キャベツ	603 25.1
9 木	ご は ん		ごじる さばのしおやき ちくぜんに	こめ, さといも, さとう	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, とりにく	だいこん , にんじん, ながねぎ , ごぼう, こんにやく, しいたけ, いんげん	591 29.8
10 金	む ぎ ご は ん		キムチチゲ あおなのちゅうかいだめ フルーツミックス	こめ, むぎ, しらたき, ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, とりにく	はくさい , キムチ, にんじん, に ら, もやし, チンゲンサイ, みか ん, パイナップル, りんご	594 24.2
13 月	く ろ ざ と う し ょ く パ ン	ジュ ース	クリームリゾット チキンナゲット(2) カラフルサラダ(たまねぎドレッシング)	パン, こめ, バター, あぶら, ドレッシング	ベーコン, いんげんまめ, チー ズ, ぎゅうにゅう, なまクリー ム, チキンナゲット	ぶどう, にんにく, たまねぎ, に んじん, えりんぎ, とうもろこ し, キャベツ , だいこん	640 16.8
14 火	む ぎ ご は ん		あぶたまどん キャベツのしおこんぶいため パイナップル (かん)	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, たまご, とりにく, し おこんぶ	たまねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ , もやし, にんにく, パ イナップル	640 27.1
15 水	ご は ん		ごまいりみそしる ほっけのてりやき ひじきとだいずのもの	こめ, じゃがいも, ごま, さと う	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, ほっけ, ひじき, さつまあげ, だいず	ごぼう, にんじん, だいこん , な がねぎ , しょうが, こんにやく, いんげん	584 29.5
16 木	む ぎ ご は ん		ぶたキムチどん チーズいりいもち わかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	こめ, むぎ, しらたき, さと う, チーズいりいもち, ド レッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, かんそうわかめ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, にら, キムチ, きゅうり, キャ ベツ , だいこん	592 20.6

11月

給食では「地産地消」を
推進しています!

「地産地消」という言葉を
知っていますか。地域で生産さ
れた地場産物を地域で消費する
取り組みのことで、食料自給率
の向上をはじめ、地域の活性化
や環境保護への貢献など、さま
ざまな効果が期待できます。学
校給食では地場産物の活用を通
し、子どもたちへ地域の食文化
や産業について伝えるとともに、
生産者や食べ物への感謝の
気持ちを育んでいきたいと考え
ています。




今月の地場産野菜

羽村市生産者

きゅうり、だいこん、
はくさい、ながねぎ

瑞穂町生産者

さつまいも、こまつな、
キャベツ

にち 日 ようび 曜日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひ ん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
17 金	し ょ く パ ン		おしむぎのミネストローネ ハンバーグのガーリックソースかけ スイートポテト	パン、むぎ、さとう、かたくり こ、 さつまいも 、バター	ぎゅうにゅう、ウインナー、ハ ンバーグ、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、 えりんぎ、トマト、りんご、にん にく	580 21.8
20 月	ご は ん		かきたまじる しろみざかなのあまずあんかけ だいずとだいこんのもの	こめ、かたくりこ、こめこ、あ ぶら、さとう	ぎゅうにゅう、かにかまぼこ、 たまご、メルルーサ、ぶたに く、だいず	たまねぎ、えのき、にんじん、 な がねぎ 、 こまつな 、こんにやく、 だいこん 、しょうが	593 27.6
21 火	む ぎ ご は ん		なまあげのちゅうかに ちゅうかやさしいため みかん	こめ、むぎ、さとう、かたくり こ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま あげ、とりにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ、 ながねぎ 、しょうが、にんにく、 もやし、にら、みかん	629 26.3
22 水	む ぎ ご は ん		ポークストロガノフ かにかまとやさいのソテー りんご	こめ、むぎ、バター、ルウ、さ とう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いん げんまめ、なまクリーム、かに かまぼこ	たまねぎ、にんじん、グリーンビ ース、トマト、 キャベツ 、 こまつ な 、りんご	623 19.9
24 金	ご は ん		だいこんのみそしる あげとりのねぎレモンソースかけ しおにくじゃが	こめ、こめこ、あぶら、さと う、じゃがいも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、かんそうわか め、とうふ、あぶらあげ、み そ、とりにく、ぶたにく	にんじん、 だいこん 、 ながねぎ 、 しょうが、にんにく、レモン、た まねぎ、こんにやく、いんげん	631 30.8
27 月	コ ッ ペ パ ン (せわり)		はくさいのクリームスープ チリコンカン パイナップル (かん)	パン、バター、じゃがいも、ル ウ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いん げんまめ、チーズ、なまクリー ム、ぶたにく、だいず、ウイン ナー	はくさい 、たまねぎ、にんじん、 にんにく、ピーマン、トマト、パ イナップル	613 27.5
28 火	ご は ん		さつまじる さばのくろこしょうやき きりぼしだいこんのぶたキムチため	こめ、 さつまいも 、ごまあぶ ら、ごま	はっこうにゅう、とりにく、あ ぶらあげ、みそ、さば、ぶたに く	ごぼう、にんじん、 だいこん 、 な がねぎ 、しょうが、にんにく、 きりぼしだいこん、たまねぎ、キム チ	623 26.2
29 水	デ ニ ッ シ ャ ロ ー ル パ ン		スパゲッティミートソース いかのたつたあげ かいそうサラダ (わふうドレッシング)	パン、さとう、スパゲッティ、 こめこ、かたくりこ、あぶら、 ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チー ズ、いか、かいそうるい	たまねぎ、にんじん、トマト、 しょうが、にんにく、きゅうり、 キャベツ 、とうもろこし	670 27.0
30 木	む ぎ ご は ん		すきやき キャベツともやしのカレーいため りんご (かん)	こめ、むぎ、しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、ウインナー	しいたけ、 ながねぎ 、 はくさい 、 にんじん、 キャベツ 、もやし、り んご	573 22.3



わ しょ く か はん

和食に欠かせない「ご飯」

わしょくは、こめを炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



24日(金)和食の日

11月24日は「いい日本食の日」のころ合わせから「和食の日」とされています。



和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食: 日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



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。