



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
ようび 曜日	しゅしょく 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)
11 木	むぎごはん		ぶたキムチどん あげぎょうざ(2) わかめサラダ(ナムルドレッシング)	こめ, むぎ, さとう, あぶ ら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あ ぶらあげ, ぎょうざ, かんそ うわかめ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, しらたき, にはら, キムチ, きゅう り, キャベツ, だいこん	610 20.6
12 金	コッペパン (せわり)		ABCスープ チリコンカン フルーツミックス	パン, マカロニ, さとう, か たくりこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶ たにく, だいず, ウインナー	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, にんにく, ピーマン, みかん, りんご, おうとう	564 23.2
15 月	ごは ん		とんじる さばのおやき ひじきのいために	こめ, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あ ぶらあげ, とうふ, みそ, さ ば, ひじき, 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, いんげん	581 27.7
16 火	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 きよみオレンジ	こめ, むぎ, バター, じゃが いも, ルウ, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, な まクリーム, かにかまぼこ	たまねぎ, にんじん, しめじ, ト マト, キャベツ, こまつな, きよ み	614 20.1
17 水	バターロール パ		ポトフ アジナゲット(2) フルーツとカラフルゼリーのポンチ	パン, じゃがいも, あぶら, ゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, ア ジナゲット	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, みかん, りんご, おう とう	564 22.2
18 木	むぎごはん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) こんにやくサラダ(ちゅうかドレッシング)	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, えび, 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, だいこん	565 23.3
19 金	まるパン (よこわり)		とりにくとだいずのトマトに ハンバーグのガーリックソースかけ コールスロー(フレンチドレッシング)	パン, マカロニ, さとう, か たくりこ, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, だ いず, ハンバーグ	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, セロリー, いんげん, トマト, りんご, キャベツ, きゅ うり, とうもろこし	611 30.7
22 月	ごは ん		とうふとわかめのみそしる メンチカツ(ソース) にくじゃが	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, かんそうわかめ, み そ, メンチカツ, ぶたにく	ながねぎ, だいこん, にんじん, たまねぎ, こんにやく	645 26.4
23 火	むぎごはん		チキンカレー こまつなとキャベツのソテー きよみオレンジ	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, ウイン ナー	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, こ まつな, きよみ	644 22.7
24 水	ごは ん		にくどうふ いかのスタミナづけやき かいそうサラダ(わふうドレッシング)	こめ, さとう, ごまあぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, と うふ, いか, かいそうるい	はくさい, しらたき, ながねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, えのき	578 30.2
25 木	しょくパン いちごジャム		ジュリエンヌスープ しろみぎかなのレモンソースかけ チーズポテト	パン, こむぎこ, かたくり こ, あぶら, さとう, じゃが いも, ジャム	ぎゅうにゅう, ベーコン, メ ルルーサ, チーズ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリー, レモン, とうもろこし	564 26.3



ご入学・ご進級おめでとうございます

これから始まる学校生活、楽しみで
すね。元気に学校生活を送るために
は、バランスの良い食事が欠かせま
せん。給食では、皆さんの元気をお
てつたえするような献立を提供しま
す。好き嫌いせず、苦手な食べ物も
まずは一口、挑戦してみてください
ね。



春キャベツ

今の時期に出回る
葉の柔らかいキャベ
ツは「春キャベツ」
とよばれます。冬の
キャベツは葉がしっ
かりと巻かれ、手に
持つとずっしりと感じるのに対し、春に
とれるキャベツはふわっと巻かれ、葉も
やわらかいので、そのまま千切りなどに
して生で食べるのがおいしいです。キャ
ベツにはビタミンCのほか、キャベジン
(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸
の粘膜を修復する作用があるといわれま
す。また食物繊維も豊富です。おいしく
食べておなかを元気にしましょう！

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。

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。



曜日	給食メニュー	おかず	おもとにエネルギーの もとになるしょくひん	おもとにからだをつくる もとになるしょくひん	おもと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)	今月の地産食材 羽村市生産者 チンゲンサイ、カブ、 にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、ながねぎ 瑞穂町生産者 こまつな
26 金	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、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	621 26.3	今月の地産食材 羽村市生産者 チンゲンサイ、カブ、 にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、ながねぎ 瑞穂町生産者 こまつな
30 火	はなやかん	かきたまじる とうにゅうプリンタルト さわらのたつたあげ だいずとだいこんのもの	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、タルト	ぎゅうにゅう、かにかまぼこ、たまご、さわら、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、しょうが、にんにく、こんにやく、だいこん	710 29.8	

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 世界の食文化
- 日本の伝統行事と行事食
- 食事の喜び・楽しさ
- 食に関する知識・理解・関心

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなど学びます。



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。