



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  
キャベツは葉がしつ  
かりと巻かれ、手に  
持つとずつしりと感じるのに対し、春に  
とれるキャベツはふわつと巻かれ、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><b>給食の前に、机の上を片付けましょう。</b></p>	<p><b>手をきれいに洗いましょう。</b></p>	<p><b>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</b></p>
<p><b>協力して準備をしましょう。</b></p>	<p><b>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</b></p>	<p><b>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</b></p>
<p><b>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。</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わるようにしましょう。</b></p>	<p><b>食器は大切に扱いましょう。</b></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。