

日 曜日	献 立 名		食 材			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 木	麦 ご は ん		チキンカレー いかとキャベツのソテー フルーツミックス	米, 麦, ジャガイモ, ルウ	牛乳, 鶏肉, チーズ, いか	玉葱, 人参, りんご, にんにく, しょうが, キャベツ, みかん, 黄 桃	798 32.3
12 金	た け の こ は ん		桜型かまぼこのすまし汁 さわらのみぞ焼き 豆乳クレープ(いちご) のり和え(きざみのり・和風ドレッシング)	米, 油, 砂糖, ドレッシング, グ, クレープ 乳・卵・小麦不使用です	油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, かまぼこ, さわら, 味噌, の り	筍, 人参, 椎茸, 白菜, 長葱, 小 松菜, もやし, えのき	786 35.2
15 月	中 華 麵 (個 包 装)		ジャージャー麺のたれ 焼きぎょうざ(2) 大根サラダ(中華ドレッシング)	中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 味噌, ぎょうざ	しょうが, にんにく, 人参, 玉 葱, にら, 椎茸, 長葱, 大根, きゅうり	756 32.8
16 火	麦 ご は ん		豚丼 野菜ソテー 清見オレンジ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, 片 栗粉	牛乳, 豚肉, 鶏肉	玉葱, 人参, 椎茸, しらたき, も やし, キャベツ, きよみ	744 29.2
17 水	コ ッ ペ パ ン (背 わ り)		春野菜のポトフ カレーミート フルーツ白玉	パン, 油, ジャガイモ, マカ ロニ, ルウ, 片栗粉, 白玉団 子	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆	玉葱, 人参, かぶ, キャベツ, しょうが, にんにく, トマト, り んご, みかん, 黄桃	755 35.3
18 木	ご は ん		中華コーンスープ 春巻 豚肉と生揚げのキムチ炒め	米, 油, 片栗粉, 春巻, ごま 油, 砂糖, ごま	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 生揚 げ	とうもろこし, 玉葱, 人参, チン ゲン菜, 長葱, キムチ, にんにく	905 32.4
19 金	ご は ん		具だくさんの味噌汁 さばの照り焼き 肉じゃが	米, ジャガイモ, 砂糖	牛乳, 豆腐, 味噌, さば, 豚 肉	小松菜, 大根, 人参, えのき, 長 葱, しょうが, 玉葱, こんにゃく	732 34.5
22 月	ご は ん		呉汁 あじフライ(ソース) 煮浸し	米, ジャガイモ, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, あじフライ, さ つま揚げ	大根, 長葱, 白菜, 小松菜, 人参	789 33.8
23 火	ダ イ ス チ ー ズ ン パ		鶏と野菜のクリーム煮 ハンバーグのトマトソースかけ キャロットサラダ(フレンチドレッシング)	パン, ジャガイモ, バター, ルウ, 油, 砂糖, 片栗粉, ド レッシング	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 生 クリーム, ハンバーグ	玉葱, 人参, 小松菜, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこ し	821 38.0
24 水	麦 ご は ん		マーボー豆腐 春雨の炒め物 パイナップル(缶)	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, はるさめ, 油	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鶏 肉	人参, にら, 長葱, しょうが, に んにく, チンゲン菜, もやし, パ イナップル	767 31.1
25 木	ご は ん		大根の味噌汁 かつおの竜田揚げ じゃが芋とひじきの炒め煮	米, 油, 片栗粉, ジャガイ モ, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, かつお, ひじき, さつま揚げ	大根, 人参, えのき, 小松菜, 長 葱, しょうが	766 34.9



入学・進級おめでとう

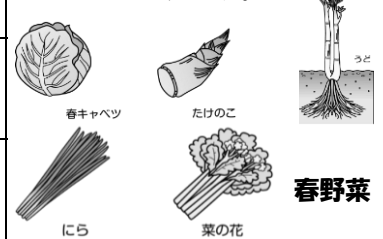
うらかな春の日差しのもと、新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

12日(金)入学・進級お祝い献立

入学、進級をお祝いし、たけのこご飯やお祝いデザートを提供する予定です。

たけのこは、春に収穫できておいしく食べられる春野菜の一つです。新しい芽や若いいき、葉を食べる春野菜には、冬の間蓄えた栄養がたくさん含まれ、ビタミン類や食物せんい、ミネラルが豊富です。



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。

日 曜日	献立名		食材料			栄養価
	主食 つけるもの	飲み物 おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
26 金	麦ごはん	あぶたま井 キャベツの塩昆布炒め 夏みかん(缶)	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ, 卵, 鶏肉, 塩昆布	玉葱, 人参, しょうが, キャベツ, にんにく, 夏みかん	852 34.6
30 火	コーン食パン	じゃが芋入りトマトスープ さけのマリナード焼き 海藻サラダ(ソイドレッシング)	パン, 油, じゃがいも, マカロニ, ドレッシング	発酵乳, 豚肉, チーズ, さけ, 海藻類	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, トマト, きゅうり, 大根	734 32.8

今日の地場産食材

羽村市生産者
チンゲン菜 かぶ 人参
キャベツ 玉葱 長葱

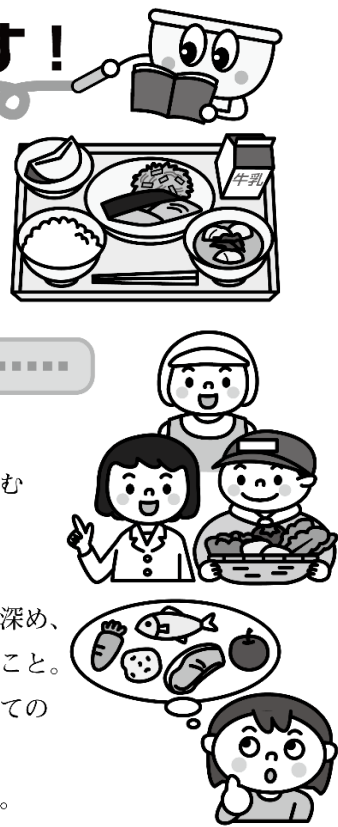
瑞穂町生産者
小松菜

「学校給食」は **生きた教材** です!

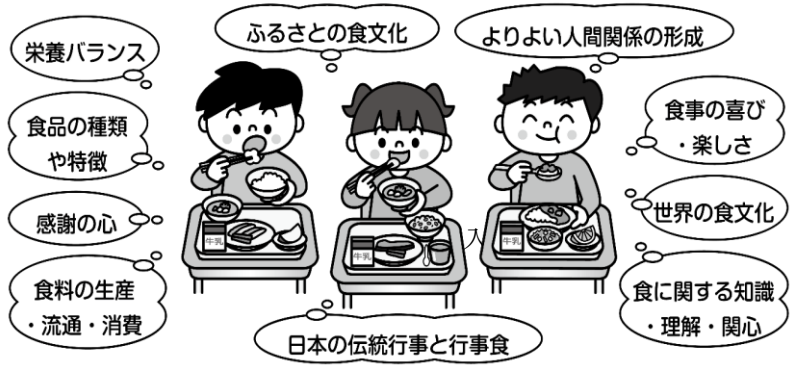
学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2** 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3** 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4** 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5** 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6** 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7** 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



● 給食には、たくさんの学びが詰まっています.....



● 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を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ことを学びます。



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。