


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	しゆしよくつけるもの	のみもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになるしよくひん	おもにからだをつくるもとになるしよくひん	おもにからだのちようしをととのえるもとになるしよくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	うめちりめんご は ん		きつねうどん ちくわのおちゃマヨやき かわりきんぴら	こめ, うどん, さとう, マヨネーズ, あぶら, ごまあぶら, ごま	ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, ちくわ, さつまあげ	うめ, にんじん, だいこん, こまつな, ながねぎ , せんちや, ごぼう, こんにやく	599 20.9
2 木	マ ー プ ル し ょ く パ ン (コ コ ア)		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 コーンポテト	パン, むぎ, さとう, かたくりこ, じゃがいも, バター	ぎゅうにゅう, とりにく, ハンバーグ	たまねぎ , にんじん, キャベツ , しめじ, トマト, りんご, とうもろこし	636 25.2
7 火	ご は ん		ごじる さばのくろこしょうやき ごまあえ	こめ, ごま, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だし, あぶらあげ, とうふ, みそ, さば, さつまあげ	だいこん , にんじん, ながねぎ , しょうが, にんにく, こまつな, はくさい , こんにやく	595 29.8
8 水	ミ ル ク し ょ く パ ン		はくさいのクリームスープ チキンナゲット (2) ようふうごもくまめ	パン, じゃがいも, ルウ, あぶら	ぎゅうにゅう, えび, いか, チーズ, チキンナゲット, だし, ウインナー	にんじん, たまねぎ, はくさい , とうもろこし, いんげん	666 30.6
9 木	む ぎ ご は ん		あぶたまどん キャベツのしおレモンいため りんご(かん)	こめ, むぎ, さとう, ごま, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, 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, レモン, りんご	619 23.8
10 金	た け の こ ん		じゃがいものみそしる ししゃもフライ (ソース) きりぼしだいのネギしおいため	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, ごまあぶら	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, みそ, ししゃもフライ, ぶたにく	たけのこ, しいたけ, たまねぎ , きりぼしだいのこ, ながねぎ	619 24.9
13 月	し ょ く パ ン		はるやさいのポトフ ツナペースト (マヨネーズ) フルーツミックス	パン, じゃがいも, マヨネーズ, ゼリー	ぎゅうにゅう, ウインナー, ツナ	たまねぎ , にんじん, かぶ, キャベツ , セロリー, みかん, パイナップル, りんご	645 27.8
14 火	ご は ん		ワンタンスープ やきぎょうざ (2) いかとえびボールのチリソースに ヨーグルト	こめ, ワンタンのかわ, あぶら, ごまあぶら, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎょうざ, いか, えびボール, ヨーグルト	にんじん, もやし, キャベツ, ながねぎ , にんにく, しょうが, たまねぎ	623 24.1
15 水	む ぎ ご は ん		ポークカレー あおなソテー みしょうかん	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, ルウ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いんげんまめ, チーズ, とりにく	しょうが, にんにく, たまねぎ , にんじん, キャベツ, こまつな , みしょうかん	651 21.8
16 木	ご は ん		トックスープ ぶたにくのキムチいため ナムル (ナムルドレッシング)	こめ, あぶら, トック, ごま, さとう, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ぶたにく	にんじん, たまねぎ , しいたけ, ながねぎ , キムチ, にんにく, もやし, こまつな	600 25.4
17 金	ご は ん		うちまめじる しろみぎかなのあまずあんかけ くきわかめのいために	こめ, じゃがいも, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	とりにく, うちまめ, あぶらあげ, とうふ, みそ, メルルーサ, ぶたにく, くきわかめ	りんご, にんじん, だいこん, ながねぎ	590 22.4




5月

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1ヶ月が経とうとしています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は疲れが出やすくなったり、生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

1日(水) ちくわのおちゃマヨやき

立春(2月4日)から数えて八十日目を八十八夜といいます。今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきを始める目安の白とされていました。未広がりの「八」が重なることから、この日に摘んだお茶はとても縁起がよいとされ、この日の新茶を飲むと、長生きをするといわれました。今日の献立では瑞穂産の茶葉を使用しています。



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。

曜日	メニュー	献立	エネルギー	たんぱく質	備考
20	チョコチップ	とりだんごのトマトにオムレツのデミグラスソースかけ	パン, じゃがいも, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, にくだんご, オムレツ, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, トマト, キャベツ, とうもろこし, えだまめ
21	ごはん	わかめとえのきのみそしる	こめ, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶらあげ, とうふ, みそ, さば, ぶたにく	えのき, ながねぎ, だいこん, たまねぎ, にんじん, こんにやく
22	ごはん	なまあげのチリソースに	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにゅう, とり, にんにく, なまあげ, ハム, ヨーグルト	しょうが, にんにく, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, しらたき, ごまつな, ビーマン, しいたけ, みかん, パイナップル, りんご
23	ごはん	じゃがいもいりけんちんじる	こめ, じゃがいも, あぶら, かたくりこ, こむぎこ, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とり, にんにく, しおこんぶ	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにやく, ながねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, えのき
24	コッペパン	じゃがいもとまめのポタージュ	パン, パター, じゃがいも, ルウ, あぶら, アーモンド	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, チーズ, ぶたにく, だいず, にぼし	たまねぎ, にんにく, にんじん, ビーマン, みかん
27	ごはん	かきたまじる	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, なた, たまご, いか, さつまあげ	にんじん, たまねぎ, えのき, しょうが, にんにく, はくさい, キャベツ, しめじ
28	むぎごはん	ぶたキムチどん	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, シューマイ, しらすぼし, みそ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, しらたき, なら, キムチ, しょうが, にんにく, キャベツ, ビーマン
29	むぎごはん	ハッシュドポーク	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, かに, かまぼこ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, ごまつな, もやし, エリンギ, パイナップル
30	ごはん	ごまいりみそしる	こめ, ごま, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さわら, とり, にんにく, こうや, どうふ, 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, しいたけ
31	むぎごはん	マーボーどうふ	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, ハム	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, キャベツ, チンゲンサイ, なつみかん

朝ごはんのはたらき

・体や脳へのエネルギーチャージ
 寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンをしっかり補いましょう。

・体に朝が来たことを知らせる
 朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

・体をウォーミングアップさせる
 寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

食べ物の旬
 野菜、魚、果物など自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬にはさらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるといわれます。「走り」は出始めの頃で、しばし「初物」と同じ意味になり、値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最も美味しくなり、たくさん出回るの値段も手頃になる時期です。最後の「名残り」は終り頃で味が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりが感じ取られ、季節ごとの体調管理に必要な栄養素も無理なくおいしくいただけます。

「今月の地場野菜」
★羽村市生産者
にんじん、だいこん、たまねぎ
チンゲンサイ、かぶ、はくさい
キャベツ、ながねぎ
★瑞穂町生産者
ごまつな

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。