



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	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	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	
11 金	むぎごはん		ぶたキムチどん あおなのオイスターいため パイナップル(かん)	こめ, むぎ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶら あげ, とりにく	にんじん, たまねぎ, えのき, し らたき, キムチ, にら, キヤ ベツ, チンゲンサイ, パイナップル	581 22.5
14 月	ゆかりごはん (すくなめ)		きつねうどん あつやきたまご にくじゃが	こめ, うどん, さとう, あぶ ら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, あ つやきたまご, ぶたにく	にんじん, だいこん, こまつな, な がねぎ, たまねぎ, こんにゃく	589 22.5
15 火	むぎごはん		とんじる ししゃもフライ くきわかめのいために	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶ ら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, ししゃもフライ, と りにく, さつまあげ, くきわか め	にんじん, だいこん, ながねぎ, たまねぎ	584 23.4
16 水	しょくパン		はくさいのクリームスープ カレーミート フルーツミックス	パン, バター, ルウ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, とうにゅう, なまク リーム, ぶたにく, だいた	にんじん, たまねぎ, はくさい, とうもろこし, しょうが, にんに く, トマト, パイナップル, りん ご, もも	585 25.4
17 木	むぎごはん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) もやしのいためもの	こめ, むぎ, かたくりこ, ごま あぶら, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, えび, シューマイ, とりに く	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, チ ンゲンサイ	592 27.3
18 金	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる コロッケ(ソース) ぶたにくとごぼうのしょうがいため	こめ, むぎ, コロッケ, あぶ ら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, わか め, みそ, ぶたにく	だいこん, にんじん, ながねぎ, しょうが, ごぼう, えのき, たま ねぎ	659 23.1
21 月	くろざとう しょくパン		はるやさいのポトフ チキンナゲット(2) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	パン, あぶら, じゃがいも, ゼ リー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チキ ンナゲット	たまねぎ, にんじん, かぶ, キャ ベツ, セロリー, パイナップル, もも	606 21.8
22 火	むぎごはん		チキンカレー キャベツともやしのソテー きよみオレンジ	こめ, むぎ, じゃがいも, ル ウ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, チーズ, いが	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, き よみオレンジ	624 22.6
23 水	むぎごはん		かきたまじる ハンバーグのてりやきソースかけ さつまあげとやさいのもの	こめ, むぎ, さとう, かたくり こ	ぎゅうにゅう, とりにく, かま ぼこ, たまご, ハンバーグ, さ つまあげ	たまねぎ, えのき, こまつな, だ いこん, ごぼう, にんじん, いん げん	580 25.2
24 木	むぎごはん		ごじる さわらのソイネーズやき とりにくとやさいのソテー	こめ, むぎ, じゃがいも, マヨ ネーズ	はっこうにゅう, あぶらあげ, だいた, とうふ, みそ, さわ ら, とりにく	にんじん, だいこん, ながねぎ, しめじ, キャベツ, こまつな	590 27.1
25 金	しょくパン りんごジャム		とりにくとだいたのトマトに しろみざかなのレモンソースかけ チンゲンサイともやしのソテー	パン, りんごジャム, マカロ ニ, さとう, こむぎこ, かたく りこ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, だいた ず, たら	にんにく, たまねぎ, にんじん, えのき, セロリー, いんげん, ト マト, レモン, もやし, チンゲン サイ	594 30.5

4月



★21日(月)はるやさいのポトフ

はるやさい 春野菜とは、春に収穫できて、お
いしく食べられる旬の野菜のことで
す。冬の間に蓄えた栄養がたくさん
含まれ、ビタミン類や食物繊維、ミ
ネラルが豊富です。本日の給食で
は、春キャベツ、かぶ、セロリーが
入っています。

《春キャベツと冬キャベツの違い》

春キャベツ

- 巻きがゆるく、
- ふんわりした丸形
- 内部は黄緑色
- 葉はやわらかく、生食向き

冬キャベツ

- 巻きがかたく、
- 扁平な形
- 内部は白っぽい
- 葉はかたく、加熱調理向き

《今月の地場野菜》

- ★羽村市生産者★
- チンゲンサイ、かぶ、ながねぎ
- ★瑞穂町生産者★
- こまつな

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。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <https://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、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。

日	メニュー	献立	エネルギー	たんぱく質	備考	
28日	むぎごはん	はるキャベツのみそしる かつおのコロコロたつたあげ だいこんサラダ (ごまドレッシング)	こめ, むぎ, じゃがいも, かたくりこ, あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, かつお, わかめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, なかねぎ, しょうが, だいこん, きゅうり	591 25.7
30日	むぎごはん	あぶたまどん キャベツのしおこんがいため 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, しおこんが	たまねぎ, にんじん, いんげん, にんにく, キャベツ, もやし, パイナップル	626 26.5

★28日(月)かつおのコロコロたつたあげ
かつおの美味しい時期は年2回あります。春にとれる「初がつお」と秋にとれる「戻りがつお」です。初がつおは脂が少なく、さっぱりとした味が特徴です。本日は角切りにしたかつおを使用した竜田揚げを提供します。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わらなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかりと確保出来るように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をめらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましよう。

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

熱いものや重たいものは、一人で運ばず、協力して運びましよう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましよう。

汁物は底からよくかき混ぜて、真と汁を均等に盛り付けます。

トングを使う時は、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

◎当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましよう。

食べているときは…

口に残った食べ物は、まっすぐに残してあげよう!

食べながら歩いたり、しゃべったりしないで。

お友だちを笑わせないよう、静かに食べて。

お友だちをいじめたり、おどかさず。

お友だちが悪いだけじゃなく、自分も悪い。

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。