

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	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
1 木	うどん (個包装)		わかめうどんのつゆ ちくわの緑茶揚げ(2) ごぼうの炒めサラダ	うどん, 小麦粉, 油, マヨネーズ, ごま	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ, ちくわ, ちりめんじゃこ	玉葱, 人参, 椎茸, 長葱, 小松菜 , せん茶 , ごぼう, 大根	763 31.8
2 金	ごはん		春キャベツの味噌汁 さわらの西京焼き じゃがいものそぼろ煮	米, 砂糖, 油, じゃがいも	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さわら, 鶏肉	玉葱, キャベツ, えのき, しょうが, 人参, いんげん	720 32.9
7 水	コッペパン (背わり)		かぶのクリームシチュー チリコンカン 河内晩柑	パン, バター, じゃがいも, ルウ, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, クリーム, 豚肉, ウインナー, 大豆, レンズ豆	人参, 玉葱 , かぶ , にんにく, トマト, ピーマン, 河内晩柑	721 31.3
8 木	枝 チャーハン		わかめと玉子のスープ 焼きシューマイ(2) いかと野菜の中華炒め	米, ごま油, 油, 片栗粉	焼き豚, 牛乳, 鶏肉, わかめ, 卵, シューマイ, いか	長葱, 枝豆, しょうが, にんにく, 人参, 玉葱 , えのき, チンゲン菜 , もやし, キャベツ	720 31.8
9 金	麦ごはん		ごま入り味噌汁 あじフライ(ソース) 茎わかめ入りきんぴら	米, 麦, じゃがいも, ごま油, ごま油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, あじフライ, さつま揚げ, 茎わかめ	人参, 大根, えのき, 長葱, ごぼう, こんにゃく	804 28.8
12 月	抹茶食パン		春野菜のポトフ チキンナゲット(2) フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, じゃがいも, 油	牛乳, ベーコン, ウインナー, チキンナゲット, ヨーグルト	玉葱 , 人参, かぶ , キャベツ , 筍, パイナップル, りんご, 桃	788 24.8
13 火	麦ごはん		けんちん汁 さばの味噌だれかけ お浸し(かつお節・しょうゆ)	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま, 片栗粉	牛乳, 豆腐, 油揚げ, さば, 味噌, かつお節	人参, ごぼう, こんにゃく, 大根, 長葱, しょうが, もやし, えのき, 小松菜	724 34.1
14 水	ミルク食パン		ポークストロガノフ オムレツ キャベツの塩レモン炒め	パン, バター, ルウ, 砂糖, ごま油, ごま	牛乳, 豚肉, レンズ豆, クリーム, オムレツ, 鶏肉, 塩昆布	玉葱 , 人参, しめじ, トマト, にんにく, キャベツ , レモン	752 31.3
15 木	ごはん		呉汁 鶏肉と野菜の甘辛炒め パイナップル(缶)	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉	人参, 大根, 長葱, しょうが, 玉葱 , ピーマン, パイナップル	721 28.6
16 金	ごはん		ワンタンスープ 赤魚のチリソースかけ 海藻サラダ(中華ドレッシング)	米, ワンタンの皮, ごま油, 片栗粉, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 赤魚, 海藻ミックス	人参, 白菜 , もやし, 長葱, しょうが, にんにく, 玉葱 , 大根, きゅうり	720 27.3
19 月	ごはん		玉子と玉葱の味噌汁 ししゃもの甘酢あんかけ ごま和え	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 卵, わかめ, 味噌, ししゃも, さつま揚げ	玉葱 , 人参, 小松菜 , 白菜 , こんにゃく	722 30.5

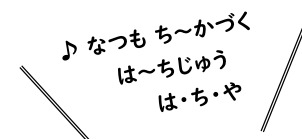


1日(木) 八十八夜

ちくわの緑茶揚げ

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期になると畑に霜が降りる心配がなくなることから、茶摘みや、稲の種まきなどの農作業を始める目安の日とされてきました。

給食では、八十八夜に合わせて**瑞穂町産**の茶を使用した「ちくわの緑茶揚げ」を提供します。



お茶

は、「チャ」の葉から作られますが、緑茶だけでなく、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料とします。チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味はいは大きく異なります。



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 <https://www.kyushoku.or.jp>



太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※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 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	1人1食(kcal) たんぱく質(g)	
20 火	ごはん	発酵乳	生揚げの中華煮 春雨の炒め物 河内晩柑	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨	発酵乳, 豚肉, 生揚げ	しょうが, 人参, 玉葱 , 椎茸, 筍, しらたき, 長葱, チンゲン菜 , もやし, 河内晩柑	722 24.1
21 水	食パン マーガリン		ニョッキ入りミネストローネ 白身魚のアップルソースかけ コーンポテト	パン, マーガリン, 油, ニョッキ, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも, バター	牛乳, 鶏肉, メルルーサ	にんにく, 玉葱 , 人参, トマト, いんげん, りんご, とうもろこし	724 31.4
22 木	麦ごはん		親子丼 野菜炒め りんご（缶）	米, 麦, 砂糖, 油	牛乳, 鶏肉, 卵, ちくわ	しょうが, 玉葱 , 人参, にんにく, キャベツ , 小松菜 , りんご	724 29.7
23 金	ごはん		豚汁 鶏団子と大根の煮物 のり和え（きざみのり・和風ドレッシング）	米, 油, じゃがいも, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 肉団子, のり	人参, ごぼう, 大根 , 長葱, こんにゃく, しょうが, いんげん, 小松菜 , もやし, えのき	722 29.0
26 月	ごはん		白菜の味噌汁 さわらの竜田揚げ ひじきの炒め煮	米, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さわら, ひじき, さつま揚げ	大根 , 白菜 , 長葱, しょうが, にんにく, 人参, こんにゃく, いんげん	751 31.6
27 火	ココア食パン		コーンチャウダー 鶏肉のハーブ焼き キャロットサラダ（フレンチドレッシング）	パン, じゃがいも, ルウ, バター, 油, ドレッシング	牛乳, いんげん豆, レンズ豆, クリーム, 鶏肉	玉葱 , 人参, とうもろこし, にんにく, キャベツ , きゅうり	720 32.2
28 水	ごはん		打ち豆汁 厚焼き玉子 塩肉じゃが	米, ごま油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 打ち豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 厚焼き玉子, 豚肉	人参, 大根 , 白菜 , 長葱, にんにく, 玉葱 , こんにゃく, いんげん	742 31.1
29 木	麦ごはん		ビーンズカレー アスパラ入りソテー パイナップル（缶）	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ひよこまめ, 大豆, チーズ, パーコン	にんにく, しょうが, 玉葱 , 人参, りんご, キャベツ , グリーンアスパラガス, とうもろこし, パイナップル	828 36.0
30 金	ごはん		トックスープ 豚肉と千切り大根のキムチ炒め ナムル（ナムルドレッシング）	米, トック, 油, 砂糖, ごま, ごま油, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 味噌	人参, 玉葱 , チンゲン菜 , しょうが, にんにく, 大根 , キムチ, 小松菜 , もやし	727 27.4



今月の地場野菜

★羽村市生産者★



チンゲン菜・かぶ・玉ねぎ
キャベツ・白菜・きゅうり・大根

★瑞穂町生産者★



小松菜・せん茶

7日(水) かわちばんかん
20日(火) **河内晩柑**

河内晩柑は、風味と外観がグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」とも言われますが、グレープフルーツのような苦味はなく、酸味も強くありません。果汁が多く、さわやかな香りが特長です。
「美生柑(みしょうかん)」や「宇和(うわ)ゴールド」などの名前でも流通しています。



29日(木) **アスパラ**
アスパラ入りソテー

アスパラガスには、緑色の「グリーンアスパラガス」と白い「ホワイトアスパラガス」があります。この2つの違いは栽培方法で、日光が当たらないように栽培すると、白いまま成長します。
「アスパラギン酸」という疲労回復やスタミナアップに効果的な成分が含まれています。



7日(水) かわちばんかん
20日(火) **河内晩柑**

河内晩柑は、風味と外観がグレープ
フルーツに似ていることから「和製グ
レープフルーツ」とも言われますが、グ
レープフルーツのような苦味はなく、
酸味も強くありません。果汁が多く、さ
わやかな香りが特長です。
「美生柑（みしょうかん）」や「宇和
（うわ）ゴールド」などの名前でも流
通しています。



29日(木) アスパラ
アスパラ入りソテー

アスパラガスには、緑色の「グリーン
アスパラガス」と白い「ホワイトアスパ
ラガス」があります。この2つの違いは
栽培方法で、日光が当たらないように
栽培すると、白のまま成長します。
「アスパラギン酸」という
疲労回復やスタミナアップ
に効果的な成分が含ま
れています。



今月の地場野菜



★羽村市生産者★
チンゲン菜・かぶ・玉ねぎ
キャベツ・白菜・きゅうり・大根



★瑞穂町生産者★
小松菜・せん菜



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。