

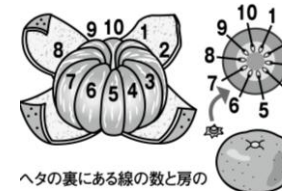
日 曜日	献 立 名			食 材 料			栄養価
	主食 つ け る も の	飲 み 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1食(kcal) たんぱく質(g)
4 火	ご は ん		根菜の味噌汁 にんじんの黒胡椒焼き 白菜の煮浸し	米, さつまいも , 油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, にし ん, さつま揚げ	ごぼう, 人参, 大根 , 長葱, しょう が, にんにく, 白菜, 小松菜	748 30.1
5 水	揚 げ パ ン (き な こ)		鶏肉と大豆のトマト煮 きのこのソテー みかん	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	きなこ, 牛乳, 鶏肉, 大豆, レン ズ豆, ベーコン	にんにく, 玉葱, 人参, トマト, エ リンギ, しめじ, えのき, キャベツ , みかん	771 29.8
6 木	ご は ん		けんちん汁 玉子焼きのそぼろあんかけ 切り昆布の炒め煮	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 片栗 粉	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 厚焼き玉 子, 鶏肉, 豚肉, 刻み昆布, ちく わ	人参, ごぼう, 大根 , 長葱, 玉葱, こ んにやく	747 29.7
7 金	う ど ん (個 包 装)		豚汁うどんのつゆ ちくわのカレー揚げ(2) れんこん入りサラダ (ごまドレッシング)	うどん, 油, 小麦粉, ドレッシン グ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌, ちく わ, ひじき	人参, 大根 , 玉葱, こんにやく, 長 葱, れんこん, キャベツ , 枝豆	752 28.2
10 月	コ ッ ペ パ ン (背 わ り)		さつまいもの豆乳チャウダー チリコンカン パインヨーグルト (ヨーグルト)	パン, バター, さつまいも , 米 粉, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, ベーコン, スキムミルク, 豆乳, 豚肉, 大豆, レンズ豆, ヨーグルト	人参, 玉葱, にんにく, トマト, ピーマン, パイナップル	771 29.9
11 火	麦 ご は ん		呉汁 鶏の香味焼き きんぴらごぼう	米, 麦, じゃがいも, ごま, 油, 砂糖	牛乳, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味 噌, 鶏肉, さつま揚げ	人参, 大根 , 長葱, にんにく, しょ うが, ごぼう, こんにやく	753 34.2
12 水	麦 ご は ん		ハヤシシチュー にんじんシリシリ 皮付きりんご	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, レンズ豆, チーズ, ツナ, 卵	人参, 玉葱, トマト, グリンピー ス, りんご	767 26.8
13 木	ご は ん		具だくさんの味噌汁 さばのごまだれかけ 鶏肉と野菜の煮物	米, 砂糖, ごま, 片栗粉, じゃが いも	牛乳, 豆腐, 味噌, さば, 鶏肉	玉葱, 大根 , えのき, 小松菜 , 長葱, しょうが, 人参, こんにやく, いん げん	748 35.1
14 金	ミ ル ク 食 パ ン 大 豆 チ ョ コ ク リ ー ム		マセドアンスープ メンチカツ (ソース) チンゲン菜ともやしのソテー	パン, 油, じゃがいも, 大豆チヨ コクリーム	牛乳, メンチカツ, ベーコン	人参, 玉葱, キャベツ , チンゲン菜 , しめじ, もやし	762 28.4
17 月	ご は ん		鶏団子と春雨のスープ 白身魚のねぎだれかけ 海藻サラダ (中華ドレッシング)	米, 春雨, ごま油, 片栗粉, 小麦 粉, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 肉団子, 豆腐, たら, 海藻 ミックス	玉葱, 人参 , にら, しょうが, にん にく, 長葱 , キャベツ , きゅうり	755 30.9
18 火	コ ッ ペ パ ン (背 わ り)		野菜と玉子のスープ ウインナーのバーベキューソースかけ チーズポテト	パン, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	牛乳, 卵, ウインナー, クリー ム, チーズ	玉葱, 人参 , キャベツ , チンゲン菜 , にんにく, りんご, とうもろこし	747 33.4



5日(水) みかん



みかんは秋から冬にかけてが旬です。西日本を中心に栽培されており、和歌山県、静岡県、愛媛県、熊本県、佐賀県の5県で、全国の生産量の7割を占めます。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、おなかの調子をよくする「食物繊維」などを豊富に含んでいます。



ヘタの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。

7日(金)

「いい歯の日」献立



11月8日は「い(1)い(1)歯(は)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が「いい歯の日」と定めています。健康な歯を保つには、食べた歯をみがくだけでなく、よくかんで食べることが大切です。給食では、かみごたえのあるれんこんやちくわを提供します。一口30回を目標によくかんで食べてみてください。

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 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)
19 水	麦 ご は ん	東京牛乳	さつま汁 さめのココロコ竜田揚げ えのきと茎わかめのサラダ(玉葱ドレッシング)	米、麦、 さつまいも 、片栗粉、油、ドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、さめ、茎わかめ	人参 、 大根 、ごぼう、 長葱 、しょうが、えのき、 キャベツ	753 29.9
20 木	麦 ご は ん		親子丼 ひじきの炒め煮 パイナップル(缶)	米、麦、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ひじき、さつま揚げ	しょうが、玉葱、 人参 、こんにゃく、いんげん、パイナップル	747 29.3
21 金	麦 ご は ん	発酵乳	ポークカレー いかとキャベツのソテー みかん	米、麦、油、じゃがいも、ルウ	発酵乳、豚肉、チーズ、レンズ豆、スキムミルク、牛乳、いか	玉葱、 人参 、りんご、にんにく、 キャベツ 、みかん	774 26.9
25 火	麦 ご は ん		沢煮椀 いわしの蒲焼き 鶏肉とさつまいもの炒め煮	米、麦、油、片栗粉、砂糖、 さつまいも	牛乳、豚肉、いわし、鶏肉	大根 、 人参 、えのき、 小松菜 、しょうが、玉葱、こんにゃく、いんげん	751 28.4
26 水	ご は ん		わかめと玉子のスープ 焼きシューマイ(2) 豚肉のキムチ炒め	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、わかめ、卵、シューマイ、豚肉	人参 、筍、椎茸、 長葱 、にんにく、玉葱、キムチ	748 31.5
27 木	麦 ご は ん		打ち豆汁 ししゃものピリ辛焼き(2) 塩肉じゃが	米、麦、油、ごま、ごま油、じゃがいも、砂糖	牛乳、打ち豆、油揚げ、豆腐、味噌、ししゃも、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	757 33.0
28 金	食 パ ン マ ー ガ リ ン		白菜のクリームスープ ハンバーグのケチャップソースかけ カラフルソテー	パン、油、バター、ルウ、砂糖、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏肉、レンズ豆、スキムミルク、クリーム、ハンバーグ、ウインナー	人参 、玉葱、 白菜 、 キャベツ 、もやし、 小松菜 、とうもろこし	754 32.6

25日(火)

「和食の日」献立



11月24日は「和食の日」です。
2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたのをきっかけに制定されました。「1(い)1(い)24(にほんしょく)」という語呂合わせが由来です。
和食に欠かせない米やだし、発酵調味料を使用した給食を味わってください。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

人参、チンゲン菜、
大根、白菜、長葱

★瑞穂町生産者★

さつまいも、小松菜、キャベツ

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食が終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれの言葉には、右のような意味があります。

食することは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



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。