

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	
1 月	むぎごはん		★おやこどん【富】 ★のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)【西・小・瑞2・5】 パイナップル(かん)	こめ, むぎ, さとう, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, のり	たまねぎ, にんじん , いんげん, えのき, もやし, こまつな , パイナップル	585 27.4
2 火	★あげパン(さとう)【全】		にくだんごのスープ ポークビーンズ みかん	パン, あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	ぎゅうにゅう, にくだんご, ぶたにく, だいず, レンズまめ	しょうが, にんじん , しいたけ, はくさい , だいこん , チンゲンサイ , にんにく, たまねぎ, トマト, みかん	588 23.1
3 水	むぎごはん		★とうふとわかめのみそしる【東】 さばのねぎソースかけ ★にくじゃが【羽全・瑞1・2・3・5】	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ, さば, ぶたにく	はくさい , にんにく, むがねぎ , たまねぎ, にんじん , こんにゃく	607 27.6
4 木	むぎごはん		★もちいりスープ【東・西・小・富・松・瑞1・2】 ★だいがくいも【東・西・小・栄・松・武・瑞1・2・5】 いかともやしのオイスターいため	こめ, むぎ, あぶら, もち, さつまいも, さとう, みずあめ, ごま, ごまあぶら, かたくりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, いか	にんじん , だいこん , しいたけ, むがねぎ , しょうが, もやし, いんげん	693 20.4
5 金	しよくパン 【羽全・瑞1・2・3・5】	コ★ ミル ク リ ー ム	さつまいものとうにゅうチャウダー ★とりにくのハーブやき【西】 やさいのソテー	パン, パター, さつまいも, こめこ, あぶら	ミルクコーヒー, ハム, レンズまめ, とうにゅう, とりにく	にんじん , たまねぎ, にんにく, もやし, キャベツ	589 26.9
8 月	ご は ん		★マーボー豆腐【松】 たまごいりやさしいため パイナップル(かん)	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とうふ, たまご	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん , にら, むがねぎ , もやし, チンゲンサイ , パイナップル	614 25.6
9 火	むぎごはん		★わかめスープ【瑞1】 にしんのしおやき ★ごまあえ【瑞4】	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, にしん, さつまあげ	たまねぎ, にんじん , えのき, こんにゃく, キャベツ , こまつな	581 25.9
10 水	ちゅうかめん(こほうそう)		★みそラーメンのつゆ【東・西・瑞1・4】 やきシューマイ(2) ★フルーツナタデココ【羽全・瑞1・2・4】	ちゅうかめん, あぶら, パター	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さつまあげ, みそ, シューマイ	にんじん , むがねぎ , キャベツ , もやし, しょうが, にんにく, りんご, ナタデココ, パイナップル	587 25.0
11 木	むぎごはん		★こんさいいりみそしる【東】 ししゃもフライ にびたし	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, みそ, ししゃもフライ, ちくわ	ごぼう, にんじん , だいこん , むがねぎ , えのき, もやし, こまつな	584 22.7
12 金	しよくパン ミル ク リ ー ム		★ABCスープ【全】 オムレツのケチャップソースかけ ★チーズポテト【小・富・栄・松・武・瑞1・5】	パン, マカロニ, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも, ミルククリーム	ぎゅうにゅう, ハム, オムレツ, チーズ	たまねぎ, にんじん , キャベツ , いんげん, とうもろこし	586 20.8
15 月	むぎごはん		ふゆやさいじる しろみざかなのたつたあげ ひじきとだいずのもの	こめ, むぎ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たら, ひじき, だいず, さつまあげ	にんじん , だいこん , えのき, はくさい , こまつな , しょうが, にんにく, こんにゃく, いんげん	587 26.0

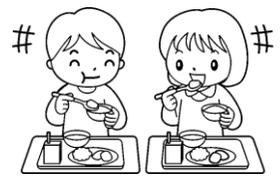
12月

リクエスト給食月間

今月はリクエスト給食月間です。
各学校の6年生からいただいたリクエストを献立に組み込みました。
リクエストメニューには★印がついています。楽しみにしててください。
【】内はリクエストを出してくれた学校名を記載しています。

★リクエストメニューランキング★

- 1位 あげパン・ABCスープ
→全校からのリクエストです!!
- 2位 にくじゃが・ミルクコーヒー
- 3位 ラーメン・フルーツナタデココ
- 4位 だいがくいも
- 5位 とりにくのからあげ



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。

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
よび 曜日	しゅしよく 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	I補キ-(kcal) たんぱく質(g)
16 火	むぎごはん 【瑞4】	★チキンカレー【東・小・富・栄・松・瑞1】 いかとやさいのソテー みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、ルウ	はっこうにゆう(マスカット)、とりにく、レンズまめ、スキムミルク、チーズ、いか	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん		617 20.9
17 水	むぎごはん	★とんじる【小・富・栄・武・瑞4】 ★いかのてりやき【東・西・瑞3】 しらたきのピリからいため	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゆう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、いか、とりにく	にんじん、だいこん、なごねぎ、しょうが、にんにく、しらたき、にら		584 29.0
18 木	むぎごはん	★はるさめスープ【栄】 ★やきぎょうざ(2)【小・武】 しおきんぴらごぼう	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゆう、とりにく、あぶらあげ、ぎょうざ	しょうが、にんじん、はくさい、なごねぎ、ごぼう、こんにやく		604 20.2
19 金	リースパン 【栄・瑞4】	★ミネストローネ【瑞4】 ★とりにくのからあげ【西・富・栄・松・武・瑞1・2・5】 コーンサラダ(フレンチドレッシング)	パン、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくりこ、ドレッシング	ぎゅうにゆう、ウインナー、レンズまめ、ひよこまめ、だいず、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、しょうが、キャベツ、とうもろこし		649 23.8
22 月	むぎごはん	★かぼちゃいりみそしる【東】 さわらのゆうあんやき こまつなとさつまあげのいためもの	こめ、むぎ、あぶら	ぎゅうにゆう、あぶらあげ、とうふ、みそ、さわら、さつまあげ	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ゆず、えのき、はくさい、こまつな		582 26.3
23 火	しよくパン	★クリームシチュー【瑞2】 ★ハンバーグのてりやきソースかけ【西・瑞4】 もやしとちくわのカレーいため	パン、あぶら、じゃがいも、ルウ、バター、こめこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゆう、とりにく、レンズまめ、チーズ、ハンバーグ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし		597 27.9
24 水	むぎごはん	みぞれじる ぶたにくとごぼうのしょうがいため かわつきりんご	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ぎゅうにゆう、とりにく、とうふ、ぶたにく	にんじん、しめじ、だいこん、なごねぎ、しょうが、ごぼう、たまねぎ、えのき、りんご		580 24.2

19日(金) **クリスマス献立**

クリスマスリースをイメージした「リースパン」、クリスマスらしい色のスープ「ミネストローネ」、リクエストメニューで人気のあった「とりにくのからあげ」を提供します。お楽しみに…☆☆

22日(月) **冬至献立**

冬至は、一年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って無病息災を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。給食では、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、だいこんを使用した「かぼちゃいりみそしる」、ゆずの絞り汁を使用した「さわらのゆうあんやき」を提供します。

かぜ よ ぼう
風邪予防に **とりたい栄養素と食べ物**



じょうぶ からに
丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

つよ つよ
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA: にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC: フロccoli、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE: かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

《今月の地場野菜》
★羽村市生産者★
にんじん、チンゲンサイ、だいこん、はくさい、なごねぎ

★瑞穂町生産者★
さつまいも、こまつな、キャベツ

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。