

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜日	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	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる しよくひん	I値*(kcal) たんぱく質(g)
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, ながねぎ, 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, ぎつまいも, 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, ながねぎ, しょうが, もやし, いんげん	693 20.4
5 金	し ょ く パ ン 【羽全・瑞1・2・3・5】	コ★ミル ヒルク	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, バター, さつまいも, こめ, 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		★マーボーどうふ【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, なら, ながねぎ, 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, バター	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, ながねぎ, 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, ながねぎ, えのき, もやし, こまつな	584 22.7
12 金	し ょ く パ ン ミ ル ク 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		ふゆやさしいじる 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, こめ, むぎ, 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

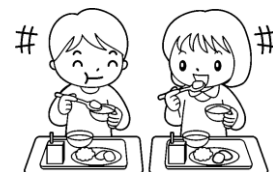
12月 

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。

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。



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 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	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる しよくひん	I値キ-(kcal) たんぱく質(g)
16 火	む ぎ ご は ん 【瑞4】	★はっこうにゆう (マスカット)	★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 、 なかなぎ 、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 、 なかなぎ 、ごぼう、こんにゃく	604 20.2
19 金	リ ー ス パ ン 【栄・瑞4】	★ぎゅうにゆう (ゆきう)	★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 、 ごまつな	582 26.3
23 火	し ょ 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 かわつくりんご	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 、 なかなぎ 、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、ゆず湯に入ったり、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

えい よう そ た もの

とりたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ

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 たい かん げん かく せつ たい かん げん

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

ブロッコリー 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 アーモンド

こんげつ じ ば や さい

《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、なかなぎ

★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。