

にち 日	こ ん だ て め い	し よ 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 Eエネルギー-(kcal) たんぱく質(g)		
9 金	むぎごはん 	たまごいりかわりぞうに さわらのしおだれやき じやがいものきんぴら	こめ, むぎ, もち, さとう, ごま あぶら, あぶら, ジャガイモ, ごま ぎゅうにゅう, たまご, さわら, さつまあげ	にんじん, はくさい, えのき, こまつな な, しょうが, にんにく, ながねぎ, こんにゃく	595 25.2
13 火	むぎごはん 	とうふのちゅうかに やきぎょうざ(2) くきわかめサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ, むぎ, あぶら, さとう, か たくりこ, ごまあぶら, ドレッ シング	はっこうにゅう, ぶたにく, と うふ, ぎょうざ, くきわかめ しようが, にんじん, はくさい, なが ねぎ, キャベツ, きゅうり	633 22.6
14 水	あげパン (きなこ) 	やさいスープ とりだんごのケチャップに みかん	パン, あぶら, さとう	きなこ, ぎゅうにゅう, ウィン ナー, レンズまめ, にくだんご にんじん, たまねぎ, はくさい, こま つな, いんげん, みかん	599 22.5
15 木	むぎごはん 	こまつのみそしる にしんのくろこしょうやき ごまにくじが	こめ, むぎ, ごまあぶら, ジャガ いも, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, にしん, ぶたにく にんじん, だいこん, こまつな, しょうが, にんにく, たまねぎ, こ こんにゃく, いんげん	611 27.0
16 金	むぎごはん 	たまごいりキムチスープ ねぎしおぶたにくいため だいこんサラダ (ちゅうかドレッシング)	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶ ら, さとう, かたくりこ, ドレッ シング	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ぶたにく にんじん, はくさい, えのき, キム チ, チンゲンサイ, にんにく, しょ うが, たまねぎ, もやし, ながねぎ, だいこん, きゅうり	587 23.4
19 月	むぎごはん 	とうふとはくさいのみそしる さばのしょうがやき ごもくまめ	こめ, むぎ, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, わかめ, さば, だい ず はくさい, ながねぎ, しょうが, にん じん, ごぼう, こんにゃく, いんげ ん	586 28.1
20 火	しょくパン 	ジュリエンヌスープ メンチカツ (ソース) スイートポテト	パン, あぶら, さつまいも, さ とう, バター	ぎゅうにゅう, ベーコン, レン ズまめ, メンチカツ, クリーム にんじん, たまねぎ, えのき, キ ャベツ, セロリー	614 22.9
21 水	むぎごはん 	ごじる しろみざかなのみぞれあん にびたし	こめ, むぎ, さといも, かたくり こ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, だ いじ, レンズまめ, とうふ, み そ, たら, さつまあげ にんじん, はくさい, ながねぎ, だい こん, えのき, もやし, こまつな	621 29.7
22 木	むぎごはん 	さつまじる ししゃものいそべやき ぶたにくともやしのオイスターいため	こめ, むぎ, さつまいも, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, とうふ, みそ, ししゃ も, あおのり, ぶたにく にんじん, ごぼう, だいこん, なが ねぎ, キャベツ, もやし	590 22.9
23 金	むぎごはん 	ぶたたまどん キャベツのしおこんぶいため かわつきりんご	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, とりにく, しおこんぶ しょうが, たまねぎ, にんじん, こ こんにゃく, にんにく, キャベツ, り んご	587 23.8
26 月	コツペパン (せわり) 	マカロニとやさいのクリームスープ チリコンカン みかん	パン, あぶら, ジャガイモ, マカ ロニ, ルウ, バター	ぎゅうにゅう, とりにく, ク リーム, ぶたにく, だいじ, レン ズまめ にんじん, たまねぎ, しめじ, にん にく, ピーマン, みかん	592 26.3

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いたします。



このかきん
9日(金)たまごいりかわりぞうに

みなさんは鏡開きを知っていますか。
鏡開きは鏡もものを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁などは刃物を使うのは武士の『切腹』を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、『割る』ではなく『開く』という縁起の良い言葉が使われます。

今年の鏡開きは11日ですが、給食では9日におもちの入った『たまごいりかわりぞうに』を提供します。



今月の地場野菜

★羽村市生産者★

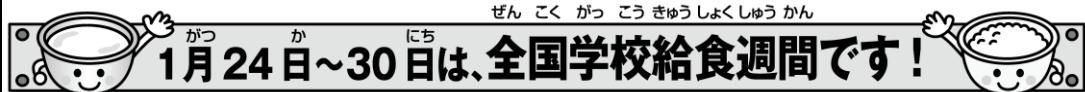
チングンサイ、だいこん

はくさい、ながねぎ、さつまいも

★瑞穂町生産者★

さつまいも、こまつな

にち 日	こ ん だ て め い	し よ 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 の 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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるしょくひん	I礼キ-(kcal) たんぱく質(g)
27 火	ご は ん		ワンタンスープ あじのチリソースかけ フルーツミックス	こめ, ワンタンのかわ, ごまあぶら, かたくりこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あじ	にんじん, はくさい, もやし, こまつな, しょうが, にんにく, ながねぎ, パイナップル, りんご, もも	637 24.1
28 水	ご は ん		チキンカレー はるさめとチングンサイのいためもの りんご(かん)	こめ, ジャガイモ, ルウ, あぶら, はるさめ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, スキムミルク, レンズまめ, チーズ, ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, チングンサイ, りんご	674 23.9
29 木	ゆ かり ご は ん (すくなめ)		けんちんうどん さめのコロコロたつたあげ ゆでやさい(ソイドレッシング)	こめ, さといも, うどん, 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, さめ	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ながねぎ, しょうが, もやし, きゅうり	586 25.3
30 金	む ぎ ご は ん		じばやさいのみそしる とりのこうみやき じゃがいもとひじきのいために	こめ, むぎ, ごま, あぶら, ごまあぶら, さとう, ジャガイモ	ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, とりにく, ひじき, あぶらあげ	だいこん, はくさい, こまつな, にんにく, しょうが, にんじん	587 24.5



日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体から給食物資の寄贈を受けて、学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を『学校給食感謝の日』としましたが、昭和25年からは冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を『全国学校給食週間』とすることが定められました。

全国学校給食週間に通じて、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



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。