

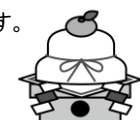
にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜 日	し ゅ し ゃ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん	1食分 ¹ -(kcal) たんぱく質(g)
9 金	む ぎ ご は ん		たまごいりかわりぞうに さわらのしおだれやき じゃがいものきんぴら	こめ、むぎ、もち、さとう、ごま あぶら、あぶら、じゃがいも、ご ま	ぎゅうにゅう、たまご、さわら、 さつまあげ	にんじん、 はくさい 、えのき、 こまつ な 、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	しょうが、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、ウイン 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		こまつなのみそしる にしんのくろこしょうやき ごまにくじゃが	こめ、むぎ、ごまあぶら、じゃが いも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、みそ、にんじん、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 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	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 いず、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 んにゃく、にんにく、キャベツ、り んご	587 23.8
26 月	コ ッ 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、じゃがいも、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、だいず、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



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。
鏡開きは鏡もち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
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★

チンゲンサイ、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





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 ょ う			えいようか	24~30日 全国学校給食週間
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	1杯(kcal) たんぱく質(g)	10月に職場体験に来てくれた羽村第 二中学校の生徒2名が考えてくれた献 立を提供します。 27日は『至福のひとつ』、28日は 『色とり・骨・筋肉』をテーマに考えられ た給食です。給食が大好きな中学生が 色々な思いを込めて考えてくれました。 30日は羽村市と瑞穂町の地場野菜を 使用した『じばやさいのみそしる』を提 供します。 どちらも味わって食べてみてください。
27 火	ご は ん		ワントンスープ あじのチリソースかけ フルーツミックス	こめ、ワントンのかわ、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、 ごま 油 、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 はるさめとチンゲンサイのいためもの りんご (かん)	こめ、じゃがいも、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、 チンゲンサイ 、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、さともい、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、 ぎゅうり	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、じゃがいも	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 、 ごま油 、にん にく、しょうが、にんじん	587 24.5	


がっ か にち
1月24日~30日は、全国学校給食週間です！


がっ こう きゅう しよく
学校給食

うつ か み
の移り変わりを
見てみよう！



めい じ ねん
明治22年




しりつちゅうあいしょうがっこう
私立忠愛小学校で
提供された給食

せん ご しょうわ ねんだい
戦後(昭和20~30年代)




しえんぶつし だつしふんにゅう
支援物資の脱脂粉乳
や缶詰・小麦粉など
を使った給食

げん ざい
現在




ちいき じゆん しよくざい と い
地域でとれる旬の食材を取り入れ、
郷土料理や行事食、世界の料理な
ど、食育の教材となる給食

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。