

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 エネルギー-(kcal) たんぱく質(g)
2 月	むぎごはん 	ハヤシライス にんじんシリシリ かわつきりんご	こめ, むぎ, あぶら, ルウ, ごま あぶら, さとう ぎゅうにゅう, ぶたにく, レンズまめ, ツナ, たまご にんじん, たまねぎ, しめじ, トマト, りんご 603 20.6
3 火	ごはん 	うちまめじる いわしのからあげ さんしょくあえ 	こめ, ジャガイモ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, ごま, さとう ぎゅうにゅう, とりにく, うち まめ, とうふ, みそ, いわし にんじん, <b>だいこん, ながねぎ, しょ うが, もやし, こまつな</b> 608 26.4
4 水	むぎごはん 	ぶたキムチどん あおなのちゅうかいため いよかん	こめ, むぎ, あぶら, さとう ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, いか たまねぎ, にんじん, しいたけ, し らたき, キムチ, にら, にんにく, <b>チンゲンサイ</b> , もやし, いよかん 585 20.7
5 木	コッペパン (せわり)	ABCスープ あおのりポテト カレーミート	パン, マカロニ, ジャガイモ, あ ぶら, ルウ ぎゅうにゅう, とりにく, あお のり, ぶたにく, レンズまめ, だ いす にんじん, たまねぎ, <b>キャベツ</b> , いん げん, しょうが, にんにく, トマト 606 25.6
6 金	むぎごはん 	さつまいものみそしる にしんのやくみソースかけ かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)	こめ, むぎ, <b>さつまいも</b> , さと う, ごま, ドレッシング ぎゅうにゅう, あぶらあげ, み そ, にしん, かいそうミックス, わかめ にんじん, たまねぎ, <b>ながねぎ</b> , に んにく, <b>だいこん</b> , きゅうり 594 22.3
9 月	ごはん 	おことじる とりにくのてりやきソースかけ なまあげとキャベツのピリからいため	こめ, さといも, さとう, かたく りこ, あぶら ぎゅうにゅう, あずき, みそ, と りにく, ぶたにく, なまあげ ごぼう, にんじん, <b>だいこん</b> , こん にゃく, にんにく, しょうが, たま ねぎ, <b>キャベツ, チンゲンサイ</b> 600 26.6
10 火	むぎごはん 	おやこどん やさいのソテー パイナップル (かん)	こめ, むぎ, さとう, あぶら ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ウインナー たまねぎ, にんじん, いんげん, <b>キャベツ, こまつな</b> , パイナップル 590 24.5
12 木	むぎごはん ふりかけ (おかか)	ごまいりみそしる ししゃもフライ にびたし	こめ, むぎ, ジャガイモ, ごま, あぶら, さとう ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, ししゃもフライ, さ つまあげ にんじん, <b>だいこん, ながねぎ, はく さい, こまつな</b> 585 21.9
13 金	マーブル しょくパン (チヨコ)	とうにゅうスープ ハンバーグのトマトソースかけ カラフルサラダ (フレンドドレッシング)	パン, ジャガイモ, あぶら, さと う, ドレッシング ぎゅうにゅう, ベーコン, とう にゅう, ハンバーグ たまねぎ, にんじん, <b>ほうれんとう</b> , トマト, <b>キャベツ</b> , きゅうり, とうも ろこし 629 24.1
16 月	むぎごはん 	さわにわん さばのごまみそやき ひじきとだいすのにもの	こめ, むぎ, さとう, ごま, あぶ ら ぎゅうにゅう, ぶたにく, さば, みそ, ひじき, だいす, あぶらあ げ <b>だいこん, しいたけ, えのき, にん じん, ごぼう, ながねぎ</b> , こんにゃ く, いんげん 585 26.6
17 火	しょくパン マーガリン 	やさいとたまごのスープ コロッケ (ソース) キャベツとコーンのソテー	パン, かたくりこ, コロッケ, あ ぶら, マーガリン ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ベーコン たまねぎ, にんじん, えのき, <b>チ ンゲンサイ</b> , とうもろこし, <b>キャベツ</b> 597 20.8

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。



### 3日(火) 節分献立

立春の前日の節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイガガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難をお起す“鬼(邪氣)”を追い払い、一年の無事や幸福を願う風習があります。  
給食では、節分メニューとして、大豆を使った「打ち豆汁」と、「いわしのからあげ」を提供します。



### 9日(月) おことじる

2月8日は「事八日」とも呼ばれ、「事始め」といって、田の神様をまつり、一年の農作業を始める日とされています。  
この「事の日」には、無病息災と五穀豊穣を願い、土からとれる農作物を入れたみそ汁『おこと汁』を食べる風習があります。あずきには、厄除けの願いが込められています。



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 おもにからだのちよ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)
18 水	むぎごはん 	ちゅうかどん やきシユーマイ(2) パインヨーグルト(ヨーグルト)	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, シユーマイ, ヨーグルト	585 22.2
19 木	むぎごはん 	だいこんとこまつのみそしる しろみざかなのねぎだれかけ くきわかめいりきんぴら	こめ, むぎ, かたくりこ, こむぎ こ, あぶら, さとう, ごまあぶ ら, ごま	585 24.9
20 金	ごはん 	とんじる ちくわのいそべマヨネーズやき とりにくとこんにゃくのにもの	こめ, ジャガイモ, マヨネーズ, あぶら, さとう, ごまあぶら	615 23.5
24 火	ミルク 	とりにくとだいずのトマトに きのこのソテー <sup>いも</sup> スイートポテト	パン, マカロニ, さとう, <b>さつまいも</b> , バター	633 28.5
25 水	むぎごはん 	マーボーどうふ キャベツのしおレモンいため かわつきりんご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, か たくりこ, ごまあぶら, ごま	619 27.2
26 木	ゆかりごはん (すくなめ) 	カレーうどん あつやきたまご だいこんサラダ(ごまだれッシング)	こめ, ルウ, うどん, ドレッシン グ	600 23.3
27 金	むぎごはん 	えのきのみそしる さわらのたつたあげ しおにくじやが	こめ, むぎ, かたくりこ, こむぎ こ, あぶら, ジャガイモ, さと う, ごまあぶら	604 26.9

## 楽しく会食をしよう

### ①正しい姿勢で食べる

ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たず  
に犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだ  
けでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめ  
ていないのかな?」と周りに思われてしまします。



みんなで楽しく会食するためには、周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、  
お互いに気持ちよく食事ができるようにしましょう。

### ②口を閉じてかむ

口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり  
食べ物をかみ砕くことができません。またクチャ  
クチャ音をして、周りの人を不快な気持ちにさせ  
てしまします。食べ物は口をしっかり閉じてから  
かみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。



かさん  
20日(金) ごはん

はむら しない しょうがく ねんせい たう 羽村市内の小学5年生が田植えをし、  
ののか 農家さんが育てた米を無償譲渡してい  
ただき、使用しています。感謝していただき  
ましょ。

よく味わって食べよう

今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

こめ、さつまいも  
ほうれんそう、チンゲンサイ、  
だいこん、はくさい、  
キャベツ、ながねぎ

★瑞穂町生産者★

さつまいも、こまつな