
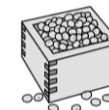


にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
ようび 曜日	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
2 月	む ぎ ご は ん		ハヤシライス にんじんシリシリ かわつきりんご	こめ, むぎ, あぶら, ルウ, ごま あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, レン ズまめ, ツナ, たまご	にんじん, たまねぎ, しめじ, トマ ト, りんご	603 20.6
3 火	ご は ん		うちまめじる いわしのからあげ さんしよくあえ 	こめ, じゃがいも, 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</b> , <b>ながねぎ</b> , しょ うが, もやし, <b>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, じゃがいも, 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 いず	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, さともいも, 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</b> , <b>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</b> , <b>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, じゃがいも, 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</b> , <b>ながねぎ</b> , <b>はく さい</b> , <b>こまつな</b>	585 21.9
13 金	マ ー ブ ル し ょ く パ ン (チ ョ 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 (フレンチドレッシング)	パン, じゃがいも, 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>ほうれんそう</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 ひじきとだいずのもの	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, だいず, あぶらあ げ	<b>だいこん</b> , しいたけ, えのき, にん じん, ごぼう, <b>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

2月 

 **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、ヒイラギウワシ(ヤイカガ  
シ)を玄関に飾ったりして、病気や災難  
を起こす「鬼(邪気)」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  
穰を願い、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。



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  ようび 曜日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
	し ゆ 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	1杯あたり(kcal) たんぱく質(g)
18 水	む ぎ ご は ん		ちゅうかどん やきシューマイ(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、 シューマイ、ヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、はくさい、チンゲンサイ、パ イナップル	585  22.2
19 木	む ぎ ご は ん		だいこんとこまつなのみそしる しろみぎ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	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、みそ、メルルーサ、くきわ かめ、さつまあげ	だいこん、こまつな、ながねぎ、し ょ うが、にんにく、にんじん、ごぼ う、こんにゃく	585  24.9
20 金	ご は ん		とんじる ちくわのいそバマヨネーズやき とりにくとこんにゃくのにも	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、 あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶ らあげ、とうふ、みそ、ちくわ、 あおのり、とりにく	にんじん、ごぼう、だいこん、なが ねぎ、こんにゃく、しいたけ、いんげ ん	615  23.5
24 火	ミ ル ク し ょ く パ ン		とりにくとだいのトマトに きのこのソテー スイートポテト	パン、マカロニ、さとう、さつま いも、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、だい ず、レンズまめ、ベーコン、ク リーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、セ ロリー、トマト、いんげん、キャ ベツ、しめじ、エリンギ、えのき	633  28.5
25 水	む ぎ ご は ん		マーボー豆腐 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 とうふ、しおこんぶ	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、にら、ながねぎ、キャベツ、 レモン、りんご	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 (ごまドレッシング)	こめ、ルウ、うどん、ドレッシン グ	はっこうにゅう、あぶらあげ、 とりにく、あつやきたまご	たまねぎ、にんじん、こまつな、な がねぎ、だいこん、きゅうり	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 しおにくじゃが	こめ、むぎ、かたくりこ、こむぎ こ、あぶら、じゃがいも、さと う、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら あげ、わかめ、みそ、さわら、ぶ たにく	だいこん、えのき、はくさい、なが ねぎ、しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、こんにゃく、いんげ ん	604  26.9



20日(金) ごはん

はむら しょうがく 5ねんせい が たう えをし、  
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  
きましょう。



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

たの  
楽しく

かいしよく  
会食をしよう


ただ  
①正しい姿勢で食べる

あし く し ょ っ き ち  
ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たず  
に大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?」と周りに思わせてしまいます。



くち と  
②口を閉じてかむ

くち ひら  
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  
クチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせ  
てしまいます。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。



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。