

にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)	
	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
2 月	むぎごはん		あぶらふどん キャベツとしめじのしおこうじため きよみオレンジ	こめ, むぎ, さとう, あぶらふ, あぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, とりにく	にんじん, たまねぎ, むがねぎ , い んげん, しめじ, キャベツ , きよみオ レンジ	595 23.7
3 火	ごもく ちらしずし (きざみのり)		はなふいりすましじる さばのしおやき ごまあえ	こめ, さとう, はなふ, あぶら, ごま	あぶらあげ, のり, ぎゅうにゅ う, とうふ, さば, さつまあげ	にんじん, れんこん, しいたけ, だ いこん, えのき, むがねぎ , こん にやく, キャベツ , ごまつな	586 26.6
4 水	あげパン (ココア)		とりだんごとやさいのトマトスープ えだまめとコーンのソテー パイナップル(かん)	パン, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, レンズまめ, に くだんご, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, ト マト, とうもろこし, えだまめ, キャベツ , パイナップル	585 21.8
5 木	ご は ん		ごじる さわらのこうみやき じゃがいもとひじきのいために	こめ, あぶら, ごまあぶら, さと う, じゃがいも	ぎゅうにゅう, だいず, とうふ, みそ, さわら, ひじき, あぶらあ げ	にんじん, だいこん, はくさい, む がねぎ , にんにく, しょうが	588 27.7
6 金	むぎごはん		ポークカレー キャベツのソテー いよかん	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, ルウ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, レン ズまめ, チーズ, とりにく	しょうが, にんにく, たまねぎ, に んじん, キャベツ , いよかん	624 21.4
9 月	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる あつやきたまご にくじゃが	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, わかめ, みそ, あつやきた まご, ぶたにく	はくさい, むがねぎ , たまねぎ, に んじん, こんにやく	586 24.3
10 火	むぎごはん		ワンタンスープ ぼらのヤンニョムソース ゆでやさい(ちゅうかドレッシング)	こめ, むぎ, ワンタンのかわ, か たくりこ, こむぎこ, あぶら, さ とう, ごまあぶら, ごま, ドレッ シング	ぎゅうにゅう, とりにく, ぼら	にんじん, もやし, はくさい, むが ねぎ , しょうが, にんにく, キャ ベツ , きゅうり	592 24.1
11 水	スティックパン		スパゲッティミートソース やさいとツナのソテー いちご(2)	パン, あぶら, さとう, スパゲッ ティ	はっこうにゅう, ぶたにく, レ ンズまめ, チーズ, ツナ	たまねぎ, にんじん, えのき, トマ ト, もやし, キャベツ , いちご	585 23.0
12 木	むぎごはん		かきたまじる ししゃものからあげ れんこんいりきんぴら	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶ ら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, とう ふ, たまご, ししゃも, さつまあ げ	たまねぎ, えのき, ごまつな , ごぼ う, にんじん, こんにやく, れんこ ん	587 23.5
13 金	むぎごはん		みそとりごぼうじる ぶたにくのしょうがいため わかめサラダ(たまねぎドレッシング)	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, さとう, かたくりこ, ドレッ シング	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, みそ, ぶたにく, わかめ シング	ごぼう, にんじん, こんにやく, だ いこん, むがねぎ , にんにく, しょ うが, たまねぎ, もやし, きゅうり	585 23.4
16 月	むぎごはん		とうふチゲ はるさめのいためもの かわつきりんご	こめ, むぎ, あぶら, はるさめ, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ	はくさい, キムチ, にんじん, しら たき, むがねぎ , にら, チンゲンサ イ , もやし, りんご	587 24.0

3月

3日(火) ひなまつり献立

3月3日は、女の子の健やかな成長と
幸せを願うお祝いする「ひな祭り」で
す。ひな人形や桃の花を飾り、さまざま
な願いを込めた料理やお菓子をいただ
きます。詳しくは、裏面に書いてあるの
で、読んでみてくださいね。
給食では、ひなまつりメニューとして、
「ちらしずし」と花麩を使った「すまし汁」
を提供します。



6日(金) いよかん

伊予(愛媛県の昔の呼び方)で盛んに
育てられていたことから、「伊予柑」の名
前になりました。色・味・香りの三拍子が
揃ったみずみずしいフルーツです。



11日(水) いちご

いちごは先の方から熟していくため、ヘ
タの部分よりも先の方に糖が多くありま
す。そのため、ヘタをカットしたら上から食
べ始めると、最後により甘く
感じられます。



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。

日	献立	おかず	おもとにエネルギーの もとになるしよくひん	おもとにからだをつくる もとになるしよくひん	おもとにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
17 火	コッパン (せわり)	クリームシチュー チリコンカン フルーツミックス	パン, じゃがいも, ルウ, パ ター, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, ぶたにく, だいず, レンズま め	たまねぎ, にんじん, にんにく, ピーマン, パイナップル, みかん, もも	637 27.7
18 水	せきはん	けんちんじる とりにくのからあげ のりあえ (きぎみのり・わふうドレッシング) おいわいデザート	こめ, もちこめ, ごまあぶら, か たくりこ, あぶら, ドレッシン グ, おいわいデザート (いちご ゼリー)	あずき, ぎゅうにゅう, あぶら あげ, とりにく, のり	にんじん, ごぼう, だいこん, こん にやく, ながねぎ , しょうが, にん にく, えのき, もやし, こまつな	592 24.2
19 木	ごはん	さつまじる しろみぎかなのねぎだれかけ にびたし	こめ, さつまいも , かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, とうふ, みそ, メルルー サ, さつまあげ	にんじん, だいこん, ながねぎ , しょうが, にんにく, はくさい, も やし, こまつな	596 25.2
23 月	ミルク パン	やさいのスープ さかなのマリナードやき カルボナーラポテト	パン, あぶら, じゃがいも, パ ター	ぎゅうにゅう, にくだんご, さ け, ベーコン, クリーム, チーズ	たまねぎ, キャベツ , にんじん, えの き, にんにく	585 28.8

18日(水)卒業祝い献立

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうござ
います。6年間の給食はいかがでした
か?卒業を祝い「せきはんと」「おいわ
いデザート」を提供します。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

- さつまいも
- チンゲンサイ
- キャベツ
- ながねぎ

11日(水)いご

★瑞穂町生産者★

- こまつな

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどり しろ もも 緑・白・桃 (ピンク) の3色を
かさ 重ねた、菱形のもち。雪の下か
ら新芽が芽吹き、桃の花が咲く
春の様子を表現しているとされ
ますが、色や形、重ね方など、
地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作ら
れていました。関東と関西で大
きく異なり、関東地方では米粒
形の甘いポン菓子、関西地方で
は直径1cmほどの丸形のあられ
が親しまれています。

白ざけ酒

桃の花びらを酒に浸した「桃
花酒」を飲む風習がありましたが、
江戸時代に「白酒」が売られ
ると、たちまち人気を集めて定着
しました。白酒はアルコールを含
むため、子ども向けには、米麹か
ら作る甘酒などが用いられます。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと
形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象
徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せに
なれるようにという願いが込められています。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の
食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として
定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を
発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

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。