

日 曜日	献 立 名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
2 月	麦 ご は ん		ポークストロガノフ ジャーマンポテト 皮付きりんご	米, 麦, バター, ルウ, 砂糖, じゃがいも, 油	牛乳, 豚肉, レンズ豆, スキムミ ルク, ヨーグルト, ウィナー	人参, 玉葱, しめじ, トマト, にん にく, りんご	794 26.6
3 火	五目ちらし寿司 (きざみのり)		かき玉汁 さばの味噌だれかけ ごま和え	米, 砂糖, 片栗粉, 油, ごま	油揚げ, のり, 牛乳, かにかまぼ こ, 卵, さば, 味噌, さつま揚げ	人参, れんこん, 椎茸, 玉葱, 長葱, しょうが, 小松菜, 白菜, こんにゃ く	750 33.8
4 水	揚 げ パ ン (砂 糖)		野菜のチャウダー もやしとチンゲン菜の炒め物 夏みかん (缶)	パン, 油, 砂糖, じゃがいも, ル ウ, バター	牛乳, ベーコン, スキムミルク, クリーム, 鶏肉	人参, 玉葱, もやし, チンゲン菜, 夏 みかん	751 26.0
5 木	麦 ご は ん		さつま汁 ししゃもフライ(2) ごぼうのカレーきんぴら	米, 麦, さつまいも, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌, し しゃもフライ, 豚肉	人参, 大根, 長葱, ごぼう, こんに ゃく	756 27.0
6 金	地産産物を使っています! 麦 ご は ん		クッパスープ 鶏肉と野菜の甘辛炒め フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	米, ごま油, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉, ヨーグル ト	人参, もやし, えのき, 椎茸, 長葱, にら, しょうが, 玉葱, ピーマン, 桃, パイナップル, ナタデココ	753 26.1
9 月	ス テ ィ ッ ク ン パ		スパゲッティナポリタン 白身魚のレモンソースかけ キャベツサラダ (フレンチドレッシング)	パン, 油, 砂糖, スパゲッティ, バター, 片栗粉, ドレッシング	発酵乳, ウィナー, チーズ, メ ルルーサ	玉葱, 人参, ピーマン, えのき, ト マト, レモン, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	777 30.3
10 火	麦 ご は ん		じゃがいもとわかめの味噌汁 ハンバーグのてりやきソースかけ ミモザソテー	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗 粉	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味 噌, ハンバーグ, 豚肉, 卵	えのき, 長葱, キャベツ, 小松菜	749 29.8
11 水	麦 ご は ん		豚汁 にしんの薬味ソースかけ ひじきと大豆の煮物	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味 噌, にしん, ひじき, 大豆, さつ ま揚げ	人参, ごぼう, 大根, 長葱, にんに く, こんにゃく, いんげん	773 35.8
12 木	麦 ご は ん		チキンカレー ツナとキャベツのソテー いちご(3)	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, チー ズ, ツナ	にんにく, しょうが, 玉葱, 人参, キャベツ, いちご	807 30.2
13 金	赤 飯		梅かまぼこのすまし汁 鶏肉の唐揚げ のり和え (きざみのり・和風ドレッシング) お祝いデザート	米, もち米, 小麦粉, 片栗粉, 油, ドレッシング, お祝いデ ザート(豆乳クリーム大福)	あずき, 牛乳, 豆腐, かまぼこ, 鶏肉, のり	人参, 大根, 長葱, しょうが, にん にく, えのき, もやし, 小松菜	749 28.4
16 月	ミルク食パン		じゃがいものクリームスープ オムレツ ポークビーンズ	パン, バター, じゃがいも, ル ウ, 油, 砂糖	牛乳, レンズ豆, スキムミルク, クリーム, チーズ, オムレツ, 豚 肉, 大豆	人参, 玉葱, にんにく, セロリー, トマト	766 35.0

3月

3日(火)ひな祭り献立

ひな祭りは女の子の健やかな成長と
幸せを願い、お祝いをする行事です。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。
裏面で紹介していますので、ぜひ読ん
でみてください。

給食では「五目ちらし寿司」を提供し
ます。



12日(木)いちご

いちごの表面にあるツブツブは種で
はなく、ひとつひとつが果実です。一
粒のいちごに200個から300個の果
実が集まっています。



13日(金)卒業お祝い献立

健康な心と体は毎日の食事の積み重
ねです。これから先、自分自身で選ん
で食べる機会が増えていきますが、
迷ったときには、ぜひ給食を思い出して
みてください。みなさんの新生活が健康
で充実したものとなるよう願っています。
卒業お祝い献立では、お祝いごとで
食べられる「赤飯」を提供予定です。



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 曜日	献 立 名		食 材 料			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
17 火	麦 ご は ん		もち入り野菜汁 さわらの竜田揚げ 海藻サラダ(ごまドレッシング)	米, 麦, 油, 餅, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, さわら, 海藻ミックス	人参, 白菜, 小松菜, 長葱, しょうが, 大根, きゅうり	748 27.8
18 水	麦 ご は ん		あぶたま丼 キャベツの塩昆布炒め 清見オレンジ	米, 麦, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 卵, 鶏肉, 塩昆布	人参, 玉葱, しょうが, いんげん, にんにく, キャベツ, 清見オレンジ	751 31.2
23 月	麦 ご は ん		もずくの味噌汁 さけのパン粉焼き 肉じゃが	米, 麦, マヨネーズ, パン粉, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, もずく, 味噌, 鮭, チーズ, 豚肉	大根, 長葱, 玉葱, 人参, こんにゃく	797 39.9

18日(水)清見オレンジ

清見オレンジはみかんとトロピタオレンジをかけあわせたもので、果汁たっぷりジュシーで甘みのある柑橘類です。種がほとんどなく、食べやすい品種のひとつです。



《今月の地場野菜》 ★羽村市生産者

チンゲン菜、人参、米
長葱、キャベツ、さつまいも

★瑞穂町生産者 小松菜

ひな祭りの食べ物



ひしもち



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、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」が売り出されると、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、米麴から作る甘酒などが用いられます。

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。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないこと、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。

わすれないうしお汁



もつようせい さいご きゆうしゆく
卒業生はもうすぐ最後の給食です。これから食べることを大切に！

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。