



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 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	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	I値 [*] -(kcal) たんぱく質(g)
13 月	ご は ん	カレーどうふ もやしのいためもの きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう、かたくり こ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、とりにく	にんにく、しょうが、 にんに 、 たま ねぎ、たけのこ、しいたけ、 チ ンゲンサイ 、もやし、にら、きよみオ レンジ	597 26.9
14 火	む ぎ ご は ん	ごまいりみそしる さばのしおやき おひたし (かつおぶし・しょうゆ)	こめ、むぎ、じゃがいも、ごま、 あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、み そ、さば、かつおぶし	ごぼう、 にんに 、だいこん、 わか げ 、キャベツ、もやし、 ほうれん そう	585 26.0
15 水	あ した ば パ ン	はるやさいのポトフ アジナゲット(2) アマトリチャーナ	パン、あぶら、じゃがいも、マカ ロニ	ぎゅうにゅう、とりにく、アジ ナゲット、ベーコン	たまねぎ、 にんに 、セロリー、 か ぶ 、キャベツ、にんにく、トマト	602 24.4
16 木	ご は ん	とうふとわかめのみそしる メンチカツ (ソース) にくじゃが	こめ、あぶら、じゃがいも、さと う	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、 みそ、メンチカツ、ぶたにく	だいこん、 わか 、たまねぎ、 に んに 、こんにゃく	648 23.2
17 金	む ぎ ご は ん	ぶたキムチどん いかとチンゲンサイのいためもの パイナップル (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、 にんに 、しいたけ、し らたき、キムチ、にら、しめじ、も やし、チンゲンサイ、パイナップ ル	590 24.1
20 月	む ぎ ご は ん	チキンカレー キャベツとコーンのソテー きよみオレンジ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがい も、ルウ	ぎゅうにゅう、とりにく、レン ズまめ、スキムミルク、チーズ、 ベーコン	しょうが、にんにく、たまねぎ、 に んに 、とうもろこし、キャベツ、 きよみオレンジ	641 21.9
21 火	む ぎ ご は ん ふ り か け (お か か)	とんじる ししゃもフライ ごまあえ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶ ら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶ らあげ、とうふ、みそ、ししゃも フライ、さつまあげ	にんに 、ごぼう、だいこん、 わか げ 、こんにゃく、キャベツ、こまつ な	592 22.9
22 水	せ き は ん	わかたけじる ハンバーグのおろしソースかけ <small>のりあえ(きざみり・わふうドレッシング) いちごクレープ</small>	こめ、もちごめ、さとう、かたくり こ、ドレッシング、いちごク レープ	あずき、ぎゅうにゅう、かまぼ こ、とうふ、あぶらあげ、わか め、ハンバーグ、のり	たけのこ、だいこん、えのき、もや し、 こまつ	616 25.0
23 木	む ぎ ご は ん	ハヤシライス コーンポテト かわちばんかん	こめ、むぎ、あぶら、ルウ、パ ター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レン ズまめ	にんに 、たまねぎ、マッシュルー ム、トマト、とうもろこし、かわち ばんかん	627 20.2
24 金	マ ー ブ ル し ょ く パ ン (コ コ ア)	ヨーグルト ABCスープ しろみざかなのレモンソースかけ ポークビーンズ	パン、マカロニ、かたくりこ、あ ぶら、さとう	のむヨーグルト、とりにく、メ ルルーサ、ぶたにく、だいず	にんに 、たまねぎ、キャベツ、い んげん、レモン、にんにく、セロ リー、トマト	598 28.8
27 月	む ぎ ご は ん	あぶたまどん キャベツのしおこんぶいため かわちばんかん	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶ ら、ごま	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、た まご、とりにく、しおこんぶ	にんに 、たまねぎ、いんげん、に んにく、キャベツ、かわちばんかん	602 25.4

4月



ど入学・ど進級
おめでとうございます

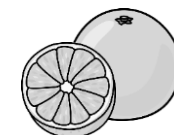
22日(水)入学・進級祝い献立

お祝い事には欠かせない「赤飯」と、
旬の筍を使った「若竹汁」、人気メ
ニューの「のり和え」、デザートには「い
ちごのクレープ」を提供します。
給食は様々なことを学ぶ時間でもあり
ますが、なにより皆さんにとって楽しみな
時間となるよう、心を込めて給食を作っ
ていきたいと思ひます。



23日(木)河内晩柑

今が旬の果物です。グレープフルーツ
に似ていて、黄色く分厚い皮の中に果
汁がたっぷりな実が詰まっています。
「みしょうかん」や「宇和ゴールド」、
「ジュシーフルーツ」など、様々な名前
で呼ばれています。



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	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 の 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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるしよくひん	I初キ-(kcal) たんぱく質(g)
28 火	ご は ん		キャベツのみそしる かつおのココロたつたあげ じゃがいもとひじきのいために	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゆう、あぶらあげ、み そ、かつお、ひじき、さつまあげ	たまねぎ、えのき、キャベツ、 な が 、しょうが、 にんじん	616 29.1
30 木	デ ニ ッ シ ョ ン ロ ー ル パ ン		とりにくとだいずのトマトに オムレツ フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	パン、あぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゆう、とりにく、だい ず、オムレツ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、し めじ、セロリー、トマト、いんげ ん、パイナップル、りんご、みかん	601 23.7

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★
にんじん、ながねぎ、かぶ
チンゲンサイ、ほうれんそう

★瑞穂町生産者★
こまつな

給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	
<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>	<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器がごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

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。