



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	I初キ [®] -(kcal) たんぱく質(g)
13 月	麦 ご は ん		豚キムチ丼 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, 鶏肉, 塩昆布	玉葱, 人参 , 椎茸, しらたき, にはら, キムチ, にんにく, キャベツ, 清見オレンジ	759 26.4
14 火	赤 飯		花型かまぼこのすまし汁 さわらの西京焼き <small>のり和え (さざみのり・和風ドレッシング) いちごクレープ</small>	米, もち米, 砂糖, ドレッシング グ, いちごクレープ	あずき, 牛乳, かまぼこ, 豆腐, さわら, 味噌, のり	大根, 人参 , まいたけ, 長葱 , えのき, もやし, 小松菜	748 32.5
15 水	コ ッ ペ パ ン (背わり)		春野菜のポトフ カレーミート フルーツ白玉	パン, じゃがいも, 油, ルウ, 白 玉団子	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, レ ンズ豆	玉葱, 人参 , かぶ , キャベツ, たけ のこ, しょうが, にんにく, トマ ト, パイナップル, りんご, 桃	758 30.3
16 木	中 華 麵 (個包装)		醤油ラーメンのつゆ 春巻 わかめサラダ (中華ドレッシング)	中華麺, 油, 春巻, ドレッシング	牛乳, 豚肉, なた, わかめ, チーズ	しょうが, にんにく, 人参 , もやし, 長葱 , 大根, きゅうり	749 28.2
17 金	ご は ん		もずくと玉子の味噌汁 さばの塩焼き ごま肉じゃが	米, じゃがいも, ごま油, 砂糖, ごま	飲むヨーグルト, 油揚げ, もず く, 卵, 味噌, さば, 豚肉	大根, 小松菜, 人参 , 玉葱, こんにゃく, いんげん	762 34.9
20 月	ご は ん		中華コーンスープ チーズいりいもち ホイコーロー	米, 油, 片栗粉, チーズ入りいもち, もち, ごま油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 味噌	とうもろこし, 玉葱, 人参 , チンゲン菜 , 長葱 , しょうが, にんにく, キャベツ, ピーマン	753 27.2
21 火	ご は ん		若竹汁 揚げ鶏のねぎだれかけ せん切り大根の炒め煮	米, 片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖	牛乳, かまぼこ, 豆腐, わかめ, 鶏肉, 油揚げ	たけのこ, しょうが, にんにく, 長葱 , 大根, 玉葱, 人参 , いんげん	782 30.5
22 水	食 パ ン 大 豆 チ ョ コ ク リ ー ム		ミネストローネ さけのマリナード焼き カルボナーラポテト	パン, 油, 砂糖, じゃがいも, バ ター, 大豆チョコクリーム	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, 鮭, ベー コン, 生クリーム, チーズ	玉葱, 人参 , しめじ, キャベツ, ト マト, にんにく	772 38.0
23 木	麦 ご は ん		ツナ入りあぶたま丼 小松菜とハムのソテー りんご (缶)	米, 麦, 砂糖	牛乳, ツナ, なた, 油揚げ, 卵, ハム	玉葱, 人参 , しょうが, キャベツ, 小松菜 , とうもろこし, りんご	779 31.8
24 金	ご は ん		マーボー豆腐 しらたきチャプチェ 清見オレンジ	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐	しょうが, にんにく, 人参 , たけの こ, 長葱 , にはら, 玉葱, しらたき, ピーマン, 赤ピーマン, 清見オレンジ	747 31.8
27 月	ご は ん		チキンカレー ミモザソテー 河内晩柑	米, じゃがいも, ルウ, 油	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, チー ズ, ベーコン, 卵	にんにく, しょうが, 玉葱, 人参 , りんご, キャベツ, ほうれん草 , 河 内晩柑	769 27.4

4月

入学・進級
おめでとうございます

14日(火) 入学・進級お祝い献立

入学・進級をお祝いし、縁起のよい赤飯、桜型のかまぼこの入ったすまし汁、春の魚である鱈(さわら)を使った西京焼き、人気メニューののり和え、そして、いちごのクレープを提供します。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。

21日(火) 若竹汁

春が旬のたけのことわかめを使ったすまし汁です。若竹の若は「わかめ」、竹は「たけのこ」のことです。2つの食材のうま味が合わさったおいしい春の味覚を味わってください。

27日(月) 河内晩柑

外観や風味から「和製グレープフルーツ」とも言われ、果汁が多くみずみずしく、さわやかな香りが特長です。苦みや強い酸味はありません。



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			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人分 [*] -(kcal) たんぱく質(g)
28 火	麦 ご は ん		呉汁 かつおのココロコ龍田揚げ ひじきサラダ(玉葱ドレッシング)	米、麦、じゃがいも、片栗粉、 油、ドレッシング	牛乳、大豆、油揚げ、豆腐、味 噌、かつお、ひじき	人参、大根、長葱、しょうが、キャ ベツ、小松菜	752 36.0
30 木	マ ー ブ ル ン 食 パ ン (コ コ ア)		鶏肉のクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ キャロットサラダ(フレンチドレッシング)	パン、油、じゃがいも、豆乳パ ター、ルウ、砂糖、片栗粉、ド レッシング	牛乳、鶏肉、レンズ豆、クリー ム、スキムミルク、オムレツ	玉葱、人参、しめじ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	830 31.5

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★
人参、長葱、かぶ
チンゲン菜、ほうれん草

★瑞穂町生産者★
小松菜

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>食缶や食器かごなど 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。