






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)	
	しゅしよく 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 金	む し パ ン		にくじろうどん ちくわのりよくちやあげ とりにくとじゃがいものうまに	パン, あぶら, さとう, うどん, こむぎこ, ごま, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, ちくわ, とりにく	にんじん, たまねぎ, えのき, なが ねぎ, せんちゃ , こんにやく, しいた け, いんげん	588 21.2
7 木	ぶ し ど う し ょ く パ ン		おしむぎのミネストローネ とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ (マヨネーズ)	パン, あぶら, むぎ, さとう, マーマレード, じゃがいも, マ ヨネーズ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とり にく	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャ ベツ , トマト, いんげん, きゅうり , とうもろこし	613 27.5
8 金	ご は ん		はるさめスープ やきぎょうざ(2) いかとなまあげのいためもの	こめ, あぶら, はるさめ, ごまあ ぶら, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎよ うざ, いか, なまあげ	にんじん, はくさい, もやし, なが ねぎ, しょうが, たまねぎ, ピーマ ン	585 21.2
11 月	む ぎ ご は ん ふ り か け (の り)		じゃがいもとわかめのみそしる さけのしょうがやき だいこんとぶたにくのもの	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶ ら, さとう	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたに く	たまねぎ, ながねぎ, しょうが, に んにく, にんじん, だいこん	587 31.3
12 火	む ぎ ご は ん		おやこどん キャベツのしおレモンいため フルーツヨーグルト (ヨーグルト) パリパリこざかな	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, しおこんぶ, ヨーグルト, こ ざかな	たまねぎ, にんじん, いんげん, に んにく, キャベツ , レモン, パイナッ プル, りんご, みかん	634 27.6
13 水	ソ フ ト フ ラ ンス パ ン		クラムチャウダー ミートボールのパーベキューソースかけ カレーごもくまめ	パン, バター, じゃがいも, こめ こ, あぶら, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, いん げんまめ, スキムミルク, あさ り, なまクリーム, ミートポー ル, とりにく, だいず	しょうが, にんにく, たまねぎ, に んじん, りんご, レモン, トマト	641 28.8
14 木	わ か め ご は ん		ごまいりみそしる さばのくろこしょうやき はるさめサラダ (わふうドレッシング)	こめ, ごま, はるさめ, ドレッシ ング	わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, さば	ごぼう, にんじん, だいこん, なが ねぎ, しょうが, にんにく, キャ ベツ , きゅうり	616 27.1
15 金	ご は ん		トックスープ プルコギ ナムル (ナムルドレッシング) さくらんぼゼリー	こめ, あぶら, トック, さとう, ごまあぶら, ドレッシング, さ くらんぼゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ぶたにく	にんじん, だいこん , しいたけ, な がねぎ, にんにく, しめじ, いら, もやし, ごまつな	630 21.2
18 月	む ぎ ご は ん		ポークカレー あおないりソテー フルーツミックス	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, いんげんまめ, スキム ミルク, チーズ, かにかまぼこ	しょうが, にんにく, たまねぎ , に んじん, キャベツ , ごまつな , パイ ナップル, なつみかん, もも	667 21.7
19 火	た け の こ ご は ん		わかめとキャベツのみそしる きびなごのからあげ きりぼしだいこんのねぎしおいため	こめ, かたくりこ, あぶら, ごま あぶら	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, わ かめ, みそ, きびなご, ぶたにく	たけのこ, にんじん, たまねぎ , え のき, キャベツ , きりぼしだいこん, ながねぎ	586 24.3
20 水	む ぎ ご は ん		マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかいため れいとうみかん	こめ, むぎ, あぶら, さとう, か たくりこ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とうふ, ちくわ	しょうが, にんにく, たまねぎ , に んじん, いら, ながねぎ, はくさ い, もやし, チンゲンサイ , みかん	637 27.9

5月

1日(金)八十八夜

立春から数えて八十八日目の日のこ
とを「八十八夜」といいます。昔から農
作業を始める目安とされてきた日で、
今年5月2日が八十八夜です。この
日に摘んだ新茶を飲むと長生きすると
も言われています。
「ちくわのりよくちやあげ」は瑞穂町で
生産されたお茶を使用します。



28日(木)メロン

果肉は色によって青肉系、赤肉系、
白肉系の3種類があります。青肉系は
アンデスメロン、赤肉系は夕張メロン、
白肉系はホームランメロンが有名で
す。さわやかな香りと甘さを楽しむ果
物です。おしりの部分が柔らかくなって
いると食べごろです。



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。

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 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)
21 木	むぎごはん		なめこのみそしる いかのソイネーズやき しおにくじゃが	こめ、むぎ、マヨネーズ、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、みそ、わかめ、いか、ぶた にく	なめこ、 だいこん 、はくさい、なが ねぎ、にんにく、 たまねぎ 、にんじ ん、こんにゃく、いんげん	586 28.6
22 金	まるパン (よこわり)		とりだんごのトマトに えびカツ(ソース) えだまめとコーンのソテー	パン、あぶら、じゃがいも、さど う	ぎゅうにゅう、レンズまめ、と りだんご、えびカツ、ウイン ナー	にんにく、 たまねぎ 、にんじん、え のき、トマト、とうもろこし、えだ まめ、 キャベツ	586 27.9
25 月	むぎごはん		ハッシュドポーク スペインふうオムレツ かいそうサラダ(こうみしおドレッシング)	こめ、むぎ、あぶら、じゃがい も、ルウ、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、スパ インふうオムレツ、かいそう ミックス	たまねぎ 、 にんじん 、 もやし 、 キャベ ツ 、えのき	658 21.2
26 火	ご はん		うちまめじる とりにくのからあげ くきわかめいりきんぴら	こめ、じゃがいも、かたくりこ、 あぶら、ごまあぶら、さとう、ご ま	ぎゅうにゅう、うちまめ、とう ふ、みそ、とりにく、くきわか め、さつまあげ	にんじん 、 だいこん 、ながねぎ、しよ うが、にんにく、ごぼう、こんにゃ く	643 25.7
27 水	ご はん		かきたまじる さわらのあまずあんかけ にびたし	こめ、かたくりこ、あぶら、さど う	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、わかめ、さわら、あぶらあげ	だいこん 、えのき、 にんじん 、はくさ い、 こまつな	624 26.8
28 木	むぎごはん		はっぼうさい しらたきチャプチェ メロン かくチーズ	こめ、むぎ、あぶら、かたくり こ、ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 えび、さつまあげ、チーズ	しょうが、にんにく、 たまねぎ 、 に んじん 、しいたけ、はくさい、 チンケ ンサイ 、しらたき、もやし、にら、メ ロン	590 24.7
29 金	コッペパン (せわり)	ヨーグル ト	じゃがいもとまめのポタージュ ツナペースト(マヨネーズ) アスパラいりソテー	パン、バター、じゃがいも、ル ウ、マヨネーズ、あぶら	のむヨーグルト、いんげんま め、レンズまめ、ぎゅうにゅう、 クリーム、チーズ、ツナ、ベーコ ン	たまねぎ 、 にんじん 、 キャベツ 、アス パラガス、とうもろこし	654 28.0

29日(金) アスパラガス

太陽の光をたくさん浴びて緑色に育ったものを「グリーンアスパラガス」といいます。缶詰めで出回っているものは、土をかぶせて白く育てた「ホワイトアスパラガス」です。給食ではグリーンアスパラガスを使用します。アスパラガスには「アスパラギン酸」という成分が入っていて、疲労回復効果があります。



《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

にんじん、チンゲンサイ
きゅうり、たまねぎ
だいこん、キャベツ

★瑞穂町生産者★

こまつな、せんちゃ

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用★</p> <p>★殺菌作用★</p> <p>★口臭・虫歯予防★</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果★</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用★</p> <p>★風邪予防★</p> <p>★肌を健康に保つ★</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防★</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復★</p> <p>★眠気を覚ます★</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</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。