



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)
1 金	うどん (個包装)		わかめうどんのつゆ ちくわの緑茶揚げ(2) ごぼうの炒めサラダ ヨーグルト	うどん, 小麦粉, 油, マヨネーズ, ごま	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ, ちくわ, ちりめんじゃこ, ヨーグルト	人参, 玉葱, 椎茸, 長葱, 小松菜 , せん茶 , ごぼう, 大根	800 33.4
7 木	ミルクパン		ラビオリスープ チーズはんぺんフライ フルーツミックス	パン, 油, じゃがいも, ラビオリ	牛乳, ベーコン, 豚肉, チーズはんぺんフライ	玉葱, 人参, キャベツ , パイナップル, みかん, 桃	762 28.4
8 金	ごはん		キャベツの味噌汁 さわらの照り焼き じゃがいものそばろ煮	米, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 生揚げ, 味噌, さわら, 豚肉	玉葱, キャベツ , えのき, しょうが, 人参, グリンピース	754 35.5
11 月	コッペパン (背わり)		ホワイトシチュー チリコンカン カラマンダリン	パン, 油, じゃがいも, ルウ, バター, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, スキムミルク, 生クリーム, チーズ, 豚肉, 大豆, レンズ豆	玉葱, 人参, にんにく, トマト, ピーマン, カラマンダリン	762 35.1
12 火	枝豆 チャーハン		わかめと玉子のスープ 焼きシューマイ(2) いかと野菜の中華炒め	米, ごま油, 油, 片栗粉	焼き豚, 牛乳, 鶏肉, 卵, わかめ, シューマイ, いか	長葱, 枝豆, しょうが, にんにく, 人参, たけのこ, 椎茸, もやし, キャベツ , チンゲン菜	754 33.1
13 水	ごはん		けんちん汁 さばの味噌だれかけ お浸し(かつお節・しょうゆ) さくらんぼゼリー	米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま, 片栗粉, さくらんぼゼリー	牛乳, 豆腐, 油揚げ, さば, 味噌, かつお節	人参, ごぼう, こんにゃく, 大根, 長葱, しょうが, もやし, えのき, 小松菜	774 33.8
14 木	麦ごはん		ビーンズカレー アスパラ入りソテー りんご(缶)	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ひよこまめ, 大豆, スキムミルク, チーズ, 鶏肉	にんにく, しょうが, 玉葱, 人参, りんご, キャベツ , アスパラガス, とうもろこし	850 30.1
15 金	麦ごはん		ごま入り味噌汁 あじフライ(ソース) 茎わかめ入りきんぴら	米, 麦, ごま, 油, ごま油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 味噌, あじフライ, さつま揚げ, 茎わかめ	人参, 大根 , えのき, 長葱, ごぼう, こんにゃく	785 27.7
18 月	ごはん		生揚げの中華煮 春雨の炒め物 河内晩柑	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨	牛乳, 豚肉, 生揚げ, えび	しょうが, 人参, 玉葱 , 椎茸, たけのこ, しらたき, 長葱, もやし, チンゲン菜 , 河内晩柑	761 30.6
19 火	ごはん	東京牛乳	打ち豆汁 厚焼き玉子 塩肉じゃが	米, ごま油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 打ち豆, 豆腐, 味噌, 厚焼き玉子, 豚肉	人参, 大根 , 白菜, 長葱, にんにく, 玉葱 , こんにゃく, いんげん	754 28.1
20 水	食パン ミルククリーム		ニョッキ入りミネストローネ ますのマスタード焼き コーンポテト	パン, 油, ニョッキ, 砂糖, じゃがいも, バター, ミルククリーム	牛乳, ベーコン, ます	にんにく, 人参, 玉葱 , しめじ, トマト, いんげん, とうもろこし	783 33.6

5月

1日(金) 八十八夜献立



八十八夜とは、立春から数えて88日目に当たる日のことで、今年は2日(土)です。この時期は霜の心配がなくなることから、農作業を始める目安とされてきました。特に新茶の収穫を始める縁起が良い日とされています。給食では瑞穂町産の緑茶を使用して、「ちくわの緑茶揚げ」を提供します。

14日(木) アスパラ入りソテー



春が旬のアスパラを使ったソテーを提供します。アスパラは古代エジプト時代から栽培されてきた野菜です。疲労回復やスタミナ強化が期待できるアスパラギン酸が多く含まれます。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

人参、キャベツ、かぶ、きゅうり、大根、玉葱、チンゲン菜、ほうれん草

★瑞穂町生産者★

小松菜、せん茶

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人分-(kcal) たんぱく質(g)
21 木	ごはん		トックスープ 豚肉と切干大根のキムチ炒め ナムル (ナムルドレッシング)	米, 油, トック, 砂糖, ごま油, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 味噌	人参, 玉葱 , 長葱, しょうが, にんにく, 切干大根, キムチ, ほうれん草 , もやし	778 28.0
22 金	たけのこ ごはん		かぶと生揚げの味噌汁 いかの竜田揚げ ひじきの炒め煮	米, 片栗粉, 油, 砂糖	油揚げ, 牛乳, 生揚げ, 味噌, い か, ひじき, さつま揚げ	たけのこ, かぶ , 長葱, 小松菜 , しょうが, 人参, こんにゃく, いんげん	747 32.4
25 月	ブリオッシュ		クラムチャウダー ハンバーグのトマトソースかけ キャロットサラダ (イタリアンドレッシング)	パン, バター, じゃがいも, 米 粉, 油, 砂糖, 片栗粉, ドレッシ ング	飲むヨーグルト, ベーコン, い んげん豆, スキムミルク, 牛乳, あさり, 生クリーム, ハンバー グ	しょうが, にんにく, 玉葱 , 人参 , トマト, キャベツ , とうもろこし, きゅうり	771 30.9
26 火	ごはん		豚汁 ししゃもの磯辺焼き(2) うずら卵と大根の煮物	米, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味 噌, ししゃも, 青のり, うずら卵	人参 , ごぼう, 長葱, 大根 , こんにゃく, しょうが, いんげん	756 32.8
27 水	麦ごはん		ポークストロガノフ スペイン風オムレツ メロン 青のり小魚	米, 麦, バター, ルウ, 砂糖	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ヨーグル ト, スペイン風オムレツ, 青の り小魚	玉葱 , 人参 , マッシュルーム, トマ ト, メロン	809 29.8
28 木	ごはん		ワンタンスープ ぼらのヤンニョムソース 海藻サラダ (香味塩ドレッシング)	米, ワンタンの皮, ごま油, 片栗 粉, 油, 砂糖, ごま, ドレッシ ング	牛乳, 豚肉, ぼら, 海藻ミックス	人参 , 白菜, もやし, 長葱, しょう が, にんにく, 大根 , きゅうり	748 28.8
29 金	麦ごはん		あぶたま丼 野菜炒め 冷凍みかん	米, 麦, 砂糖, 油, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 卵, 鶏肉	人参 , 玉葱 , しょうが, いんげん, キャベツ , もやし, 小松菜 , みかん	783 31.7

25日(月) クラムチャウダー 

クラム (Clam) とは英語で二枚貝の意味です。今回のチャウダーではあさりを使用しています。あさは、春と秋に旬を迎え、潮干狩りも行われるこの時期は身も大きくなり栄養もたっぷりです。あさりには成長期に欠かせない栄養素「鉄」が多く含まれます。

27日(水) メロン 

初夏になり、メロンが出回り始めました。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。



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>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>
---	---	--

食事・睡眠・運動の3つを意識して、毎日元気に過ごしましょう！

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。