

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	うどん (個包装)		わかめうどんのつゆ ちくわの緑茶揚げ(2) しらす入り煮浸し ヨーグルト	うどん, 小麦粉, ごま, 油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わか め, ちくわ, しらす干し, ヨーグルト	<b>玉葱</b> , 人参, 椎茸, <b>小松菜</b> , 長 <b>葱</b> , <b>せん茶</b> , <b>白菜</b> , <b>キャベツ</b> , え のき	740 34.9
2 木	ご は ん		ごま入り味噌汁 ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	米, ごま, 油, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ほっけ, 鶏肉	ごぼう, えのき, <b>人参</b> , <b>大根</b> , <b>長 葱</b> , しょうが, <b>玉葱</b> , いんげん	740 36.5
7 火	丸 パ ン (横わり)		マカロニのクリーム煮 メンチカツ(ソース) キャベツとコーンのサラダ(玉葱ドレッシング)	パン, マカロニ, バター, ル ウ, 油, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 生 クリーム, メンチカツ	<b>玉葱</b> , 人参, <b>チンゲン菜</b> , きゅう り, <b>キャベツ</b> , とうもろこし	776 32.1
8 水	ご は ん ふりかけ (お か か)		呉汁 鶏肉と野菜の甘辛炒め 美生柑	米, じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉	<b>大根</b> , <b>長葱</b> , にら, 人参, <b>玉葱</b> , しょうが, 美生柑	738 32.3
9 木	チャ ー ハ ン		わかめと玉子のスープ 焼きシューマイ(2) シーフードのオイスター炒め	米, 油, ごま油, 片栗粉	焼き豚, 牛乳, 鶏肉, わか め, 卵, シューマイ, えび, いか	グリンピース, 筍, しょうが, に んにく, <b>人参</b> , <b>玉葱</b> , 椎茸, <b>キャ ベツ</b> , もやし, レモン	742 34.0
10 金	麦 ご は ん		ビーンズカレー アスパラ入りソテー パイナップル(缶)	米, 麦, じゃがいも, 油, ル ウ	牛乳, ひよこまめ, 大豆, 豚 肉, いんげん豆, チーズ, 鶏 肉	<b>玉葱</b> , 人参, にんにく, しょう が, りんご, グリーンアスパラガ ス, とうもろこし, パイナップル	822 31.2
13 月	ご は ん		春キャベツの味噌汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 茎わかめ入りきんぴら	米, 油, ごま油, 砂糖	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, ししゃもフライ, 豚肉, 茎わ かめ, さつま揚げ	<b>キャベツ</b> , えのき, <b>玉葱</b> , ごぼ う, 人参, こんにゃく, いんげん	734 29.3
14 火	抹茶食パン		春野菜のポトフ オムレツのケチャップソースかけ フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, じゃがいも, 砂糖, 片 栗粉	牛乳, 鶏肉, オムレツ, ヨー グルト	<b>玉葱</b> , 人参, かぶ, 筍, <b>キャベ ツ</b> , みかん, 黄桃, りんご, 洋な し	745 27.0
15 水	ご は ん		じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏団子と大根の煮物 <small>のり和え(きざみのり・和風ドレッシング) 小魚&amp;アーモンド</small>	米, じゃがいも, 砂糖, ド レッシング, アーモンド	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚 げ, 味噌, 肉団子, のり, 煮 干し	<b>玉葱</b> , <b>長葱</b> , 人参, <b>大根</b> , いんげ ん, こんにゃく, しょうが, <b>小松 菜</b> , もやし, えのき	732 30.7
16 木	ご は ん		ワンタンスープ いかのチリソースかけ 海藻サラダ(中華ドレッシング)	米, ワンタンの皮, 片栗粉, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 豚肉, いか, 海藻ミッ クス	<b>人参</b> , もやし, <b>白菜</b> , <b>長葱</b> , しょ うが, にんにく, <b>大根</b> , <b>きゅうり</b>	737 30.5
17 金	麦 ご は ん		ポークストロガノフ キャベツの塩昆布炒め 美生柑	米, 麦, バター, ルウ, 砂 糖, ごま油	牛乳, 豚肉, いんげん豆, 生 クリーム, 鶏肉, 塩昆布	<b>玉葱</b> , <b>人参</b> , エリンギ, トマト, <b>キャベツ</b> , にんにく, 美生柑	776 24.2

# 5月

新学期が始まってひと月たち、新しい生活にも慣れてきましたでしょうか。5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



## 1日(水)八十八夜献立

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未広がりの方が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。給食では茶葉を使用した『ちくわの緑茶揚げ』を予定しています。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



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 <http://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、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
20 月	わかめごはん		豚汁 さけのソイネーズ焼き ごま和え レモンゼリー	米, じゃがいも, マヨネーズ, ごま, 砂糖, レモンゼリー	わかめ, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鮭, 油揚げ	<b>大根, 人参, ごぼう, 長葱, 小松菜, 白菜, こんにゃく</b>	762 36.7
21 火	麦 ご は ん		親子丼 野菜ソテー りんご(缶)	米, 麦, 砂糖, 油	牛乳, 鶏肉, 卵, ベーコン	<b>玉葱, 人参, しょうが, にんにく, キャベツ, りんご</b>	782 29.8
22 水	バターロール パ		押麦のトマトスープ 白身魚のレモンソースかけ チーズポテト	パン, 油, 麦, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	牛乳, ベーコン, メルルーサ, チーズ	にんにく, <b>玉葱, 人参, キャベツ</b> , トマト, レモン, とうもろこし	757 33.3
23 木	麦 ご は ん		焼き豆腐の中華煮 春雨の炒め物 夏みかん缶&ナタデココ	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, はるさめ	牛乳, 豆腐, えび, 豚肉, 鶏肉	<b>玉葱, 人参, 椎茸, チンゲン菜,</b> にんにく, しょうが, にら, もやし, 夏みかん, ナタデココ	786 29.1
24 金	ご は ん		芋団子汁 さわらのごま味噌だれかけ ひじきの炒め煮	米, いもだんご, 砂糖, 片栗粉, ごま, 油	牛乳, 油揚げ, さわら, 味噌, ひじき, さつま揚げ	ごぼう, <b>人参, 大根, 長葱,</b> こんにゃく, いんげん	731 30.8
27 月	チョコチップ デニッシュ		コーンチャウダー 鶏肉のハーブ焼き キャロットサラダ(フレンチドレッシング)	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 油, ドレッシング	牛乳, ベーコン, いんげん豆, 生クリーム, 鶏肉	<b>玉葱, 人参, とうもろこし, にんにく,</b> <b>キャベツ, きゅうり</b>	812 29.5
28 火	麦 ご は ん		トックスープ 豚肉とぜんまいの炒め物 ナムル (ナムルドレッシング)	米, 麦, トック, ごま油, 砂糖, ごま, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉, 味噌	<b>人参, 玉葱, 長葱, ぜんまい, キムチ,</b> にんにく, しょうが, <b>小松菜,</b> もやし	771 30.6
29 水	梅 ち り め ん ご は ん		けんちん汁 さばの竜田揚げ お浸し(しょうゆ・かつお節)	米, じゃがいも, 油, 片栗粉	ちりめんじゃこ, 牛乳, 豆腐, さば, かつお節	梅, <b>大根, 人参, ごぼう, 長葱,</b> こんにゃく, しょうが, <b>小松菜,</b> <b>キャベツ</b>	760 32.4
30 木	コッペパン (背わり)		かぶのクリームシチュー チリコンカン 冷凍みかん	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 豚肉, 大豆, ウインナー	<b>人参, 玉葱, かぶ, エリンギ,</b> にんにく, ピーマン, みかん	732 31.8
31 金	ご は ん		なめこの味噌汁 玉子焼きのそぼろあんかけ 塩肉じゃが	米, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, ごま油	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, 厚焼き玉子, 鶏肉, 豚肉	なめこ, <b>大根, 白菜, 長葱, 玉葱,</b> <b>人参,</b> こんにゃく, いんげん, にんにく	743 30.7

**20日(月)豚汁**  
初夏の旬ごぼうは、柔らかく香りがよいとされています。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれているので、整腸作用や便秘予防の効果も期待できます。  
ごぼうが日本に入ってきたのは縄文時代や平安時代など諸説あります。ヨーロッパや中国では古くから薬用として用いられてきましたが、食用の作物として栽培してきたのは日本だけで台湾や朝鮮半島などで食べられているのは日本人が伝えたからだと言われています。  
ごぼう入りの豚汁を味わってみてください。



《今月の地場野菜》  
羽村市生産者

かぶ、チンゲンサイ、キャベツ、人参、玉葱、大根、長葱、白菜、きゅうり

瑞穂町生産者  
小松菜、せん茶



**朝ごはんのはたらき** **体や脳へのエネルギーチャージ** **体に朝が来たことを知らせる** **体をウォーミングアップさせる**

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。

※給食費は期日までにお納めください。