

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)
2 月	★ゆかりごはん【羽1】		大根と油揚げの味噌汁 玉子焼きのかにかまあんかけ ★肉じゃが【羽2/羽3/瑞/瑞2】	米, 砂糖, 片栗粉, 油, じゃがいも	牛乳, 油揚げ, 豆腐, わかめ, 味噌, 厚焼き玉子, かにかまぼこ, 豚肉	大根, えのき, 長葱, こねぎ, 玉葱, 人参, こんにゃく	747 30.6
3 火	★揚げパン(きなこ)【全】		★ABCスープ【羽1/羽2/瑞】 洋風五目豆 みかん	パン, 油, 砂糖, マカロニ, バター	きなこ, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 大豆	玉葱, 人参, キャベツ, いんげん, とうもろこし, グリンピース, みかん	722 28.5
4 水	ご は ん【瑞】	ジュリーンスゴ	麩のすまし汁 さばの塩焼き 生揚げの味噌煮	米, 焼きふ, 油, 砂糖, 片栗粉	油揚げ, わかめ, さば, 鶏肉, 生揚げ, 味噌	りんごジュース, 人参, 大根, 長葱, しょうが, にんにく, 玉葱	721 29.1
5 木	ご は ん		サンラータン ★大学芋【全】 ホイコーロー	米, 片栗粉, さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, ごま, ごま油	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉, 味噌	玉葱, 人参, 椎茸, チンゲン菜, しょうが, にんにく, キャベツ, ピーマン	824 26.4
6 金	スパゲッティ(個包装)		ミートソース キャベツともやしのカレー炒め りんご	スパゲッティ, 油, 砂糖, 米粉	牛乳, 豚肉, チーズ, いか	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, トマト, キャベツ, もやし, りんご	724 34.0
9 月	★クロワッサン【羽2】		★コーンスープ【羽3/瑞】 鶏肉のマスタード焼き カラフルサラダ(玉葱ドレッシング)	パン, バター, 砂糖, 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	玉葱, とうもろこし, にんにく, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン	813 30.3
10 火	ご は ん【羽2/羽3/瑞/瑞2】	コーミルヒルク	★豚汁【羽1/羽2/羽3/瑞】 ★いかのソイネーズ焼き【瑞】 切り昆布の炒め煮	米, 油, じゃがいも, マヨネーズ, 砂糖	ミルクコーヒー, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌, いか, 刻み昆布, さつま揚げ	人参, ごぼう, 大根, 長葱, こんにゃく	726 34.2
11 水	麦 ご は ん		鶏団子と春雨のスープ ★揚げぎょうざ(2)【羽3】 ナムル(ナムルドレッシング)	米, 麦, 春雨, 油, ドレッシング	牛乳, 肉団子, 豆腐, ぎょうざ	玉葱, 人参, にら, ほうれん草, もやし	723 23.3
12 木	麦 ご は ん		★ポークカレー【全】 キャベツとかまぼこのソテー ★フルーツ白玉【羽2/羽3/瑞2】	米, 麦, 油, じゃがいも, ルウ, 白玉団子	牛乳, 豚肉, チーズ, いんげん豆, かまぼこ	玉葱, 人参, りんご, キャベツ, エリンギ, ピーマン, パイナップル, 夏みかん, もも	845 30.3
13 金	ジュ ー シ ー		もずくの和風スープ ししゃもフライ(2)(ソース) ★スイートポテト【羽1/羽3】	米, 油, さつまいも, 砂糖, バター	ひじき, 豚肉, 牛乳, 生揚げ, もずく, ししゃもフライ, 生クリーム	しょうが, 筍, 椎茸, 玉葱, えのき, 長葱, 小松菜	794 24.0
16 月	ご は ん		呉汁 ★鶏肉の唐揚げ【全】 ★のり和え(きざみのり・和風ドレッシング)【全】	米, 京いも, 小麦粉, 片栗粉, 油, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉, のり	大根, 長葱, しょうが, にんにく, 小松菜, もやし, えのき	842 35.4



今月はリクエスト給食月間です。各学校からいただいたリクエストを献立に組み込みました。リクエストメニューには★印がついているので、楽しみにしててください。  
【】内はリクエストを出してくれた学校名を記載しています。

### リクエスト給食

全校からのリクエストがあったのは…

- 👑・カレー
- 👑・揚げパン
- 👑・鶏肉の唐揚げ
- 👑・のり和え
- 👑・大学芋

カレー、揚げパン、鶏肉の唐揚げ…不動の人気メニューですね😊

### 《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★  
京いも・人参・ほうれん草  
ブロッコリー・大根・白菜・長葱

★瑞穂町生産者★  
さつまいも・キャベツ  
小松菜

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 目		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)
17 火	★チョコチップ パン 【羽2/瑞】		★ミネストローネ【瑞2】 オムレツのパセリチーズ焼き ジャーマンポテト	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, オムレ ツ, チーズ, ベーコン	にんにく, 玉葱, 人参, キャベ ツ, トマト	721 29.0
18 水	麦 ご は ん		キムチチゲ ★チャプチュ【羽1】 ★夏みかん(缶)【羽3】	米, 麦, ごま油, 砂糖, 油, 春 雨	牛乳, 豚肉, いか, 豆腐, 味 噌, 鶏肉	にんにく, しょうが, キムチ, 人 参, 白菜, 長葱, にら, 筍, ピー マン, 玉葱, 椎茸, 夏みかん	764 30.3
19 木	ご は ん		もち入り玉子スープ ねぎ塩豚肉炒め ひじきサラダ(中華ドレッシング)	米, 餅, ごま油, 砂糖, 片栗 粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, なたと, 卵, 豚 肉, ひじき	人参, 大根, 長葱, にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, こね ぎ, キャベツ, きゅうり	751 29.4
20 金	★わかめごはん 【羽3】		芋団子汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">冬至献立</span> さけのゆず味噌焼き かぼちゃのいとこ煮	米, いもだんご, 砂糖	わかめ, 牛乳, 油揚げ, さけ, 味噌, あずき	ごぼう, 人参, 大根, 長葱, ゆ ず, かぼちゃ	723 32.7
23 月	ご は ん		★ワンタンスープ【瑞2】 ★チキン南蛮(タルタルソース)【羽1/羽2/瑞2】 コールスロー(フレンチドレッシング)	米, ワンタンの皮, ごま油, 片 栗粉, 油, 砂糖, タルタルソー ス, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 鶏肉	人参, 白菜, もやし, 長葱, キャ ベツ, きゅうり, とうもろこし	755 30.5
24 火	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">クリスマス献立</span> ★リースパン 【羽2/瑞2】		★ホワイトシチュー【羽1】 ハンバーグのトマトソースかけ【羽1】 ブロッコリーサラダ(柑橘ドレッシング)	パン, 油, じゃがいも, ルウ, バター, 小麦粉, 砂糖, 片栗 粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, チー ズ, 生クリーム, ハンバーグ	玉葱, 人参, トマト, フロッコ リー, きゅうり, キャベツ, とう もろこし	783 31.8

## 冬至 12月21日

一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。  
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小  
豆を食べて邪気をはらい、無病息災を  
祈る風習があります。

### 20日(金)冬至献立

さけのゆず味噌焼き   
かぼちゃのいとこ煮

冬至には、「ん」のつく食べ物を食べる  
と運気が上がると言われています。「南  
瓜(なんきん)」と呼ばれるかぼちゃの  
ほか、にんじん、れんこん、うどんなども  
よいですね。



# 年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する  
中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行  
事や行事食に触れる機会が少なくなっていま  
す。学校では、給食を通して伝統的な食文化を  
学べるようにしていますが、年末年始は給食が  
ありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理  
を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を  
伝える機会にしてみてください。

## 大晦日

一年の締めくくりとなる日。今  
年の苦労を断ち切り、新年への  
願いを込めて、年越しそばや  
「年取り魚」を食べる風習があ  
ります。年取り魚は  
地域によって異な  
りますが、ブリや  
サケが用いられます。

## おせち料理

一つひとつの食材  
に、新年への願  
いが込められていま  
す。「福を重ね  
る」「めでたさを  
重ねる」と縁起を  
担ぎ、重箱に詰め  
るのも特徴です。

## お雑煮

地域の食材を使った  
もち入りの汁物。主  
に西日本では丸もち、  
東日本では角もちが  
用いられます。あん入  
りのもちを入れるとこ  
ろ、もちを入れないとこ  
ろも  
あります。

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。