

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】	ジュース	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】	コーヒル	★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。

**ん** のつく食べ物

れんこん    ぎんなん    きんかん    かんてん    うどん

にんじん    しょうが    玉葱    もやし    こねぎ    キャベツ    きゅうり

かぼちゃと小豆のいとこ煮

# 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。

年越しそば

## 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。

おせち料理

## 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。

関西風雑煮   
関東風雑煮

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。