

にち日	こんだてめい		しよくざいりよ			えいようか	
ようび曜日	しゆしよくつけるもの	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	おもにからだのちようしをととのえるもとになるしよくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3月	ごはん ふりかけ (だいず)		すましじる いわしのかばやき おひたし(かつおぶし・しょうゆ)	こめ, かたくりこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, いわし, かつおぶし, だいず	にんじん, だいこん, えのき, ながねぎ, はくさい, こまつな	587 26.0
4月	むぎごはん		ハヤシライス にんじんシリシリ りんご	こめ, むぎ, あぶら, ルウ, ごまあぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ, たまご	にんじん, たまねぎ, トマト, りんご	616 20.1
5月	むぎごはん		ぶたキムチどん あおなちゅうかいため いよかん	こめ, むぎ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とりにく	にんじん, たまねぎ, しらたき, キムチ, なら, もやし, チンゲンサイ , いよかん	585 22.6
6月	ごはん		じゃがいものみそしる さばのやくみソースかけ かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)	こめ, じゃがいも, さとう, ごま, ドレッシング	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さば, かいそうミックス, わかめ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ , にんにく, だいこん, きゅうり	581 24.9
7月	コッペパン (せわり)		ABCスープ あおのりポテト カレーミート	パン, マカロニ, じゃがいも, あぶら, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, あおのり, ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ, はくさい , しょうが, にんにく, トマト	597 24.8
10月	ごはん		なまあげとひきにくのいために キャベツのしおこんぶレモンいため パイナップル(かん)	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, みそ, しおこんぶ	しょうが, にんにく, にんじん , たまねぎ, もやし, なら, キャベツ, レモン, パイナップル	580 22.5
12月	ごはん	コーヒル ピー	わかめとはくさいのみそしる ししゃもフライ じゃがいものそばろに	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, かたくりこ	ミルクコーヒー, あぶらあげ, わかめ, みそ, ししゃもフライ, とりにく	にんじん, たまねぎ, えのき, はくさい , こんにやく, いんげん	603 20.3
13月	ごはん		ぎりたんぼじる ちくわのマヨネーズ焼き にびたし	こめ, きりたんぼ, あぶら, マヨネーズ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, あぶらあげ	にんじん, ごぼう, だいこん, えのき, しらたき, ながねぎ, はくさい, こまつな	599 20.7
14月	しよくパン		じゃがいもとまめのポタージュ ハンバーグのトマトソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング) クレープ(チョコ)	パン, じゃがいも, ルウ, バター, あぶら, さとう, ドレッシング, クレープ(チョコ)	ぎゅうにゅう, だいず, いんげんまめ, なまクリーム, チーズ, ハンバーグ	たまねぎ, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 赤パプリカ	666 26.7
17月	ごはん		おやこどん やさいソテー りんご(かん)	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ウインナー	たまねぎ, にんじん , いんげん, もやし, こまつな , りんご	618 26.0
18月	なめし		ごまいりみそしる とりにくとこんにやくのもの いよかん	こめ, ごま, あぶら, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, みそ, とりにく	にんじん, ごぼう, はくさい , ながねぎ , こんにやく, しいたけ, いんげん, いよかん	585 22.1

2月

すこしずつ春の訪れを感じる季節です

が、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行する感染症に負けないように、下記の事を気を付けて生活しましょう。

手洗いうがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

3日(月) 節分献立

昔の人は冬から春へと変わる立春を新しい一年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大みそかのような位置付けで一年の無事や幸福を祈る行事とされています。

今年の節分は2月2日です。給食では、鬼を追い払うのに飾られるいわしを使用した『いわしのかばやき』、豆まきで使う大豆を使用した『ふりかけ(だいず)』を提供予定です。

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。

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 水	くろざとう しよくパン		ぐだくさんスープ コロッケ(ソース) いかとキャベツのガーリックソテー	こめ, かたくりこ, あぶら, さ とう	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, いか	にんじん, たまねぎ, セロリー, とうもろこし, えのき, にんに く, キャベツ	576 23.0
20 木	こぎつね ごはん		うちまめじる いかのしおこうじやき くきわかめいりきんぴら	こめ, さとう, じゃがいも, ご まあぶら, ごま	あぶらあげ, とりにく, ぎゅう にゅう, ぶたにく, うちまめ, とうふ, みそ, いか, くきわか め, さつまあげ	にんじん, だいこん, ながねぎ, ごぼう, こんにやく	601 31.7
21 金	ご はん		こまつなのみそしる しろみざかなのあまずあんかけ しおにくじゃが	こめ, かたくりこ, あぶら, さ とう, じゃがいも, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, たら, ぶたにく	にんじん, はくさい, ながねぎ, こまつな, にんにく, たまねぎ, しらたき, いんげん	611 28.1
25 火	ご はん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) フルーツミックス	こめ, あぶら, かたくりこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, うずらたまご, シューマイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, チンゲンサ イ, なつみかん, パイナップル, りんご	588 23.3
26 水	ご はん		ぐだくさんみそしる とりにくのからあげ さんしよくあえ	こめ, じゃがいも, かたくり こ, あぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, とりにく	にんじん, だいこん, ごぼう, な がねぎ, しょうが, にんにく, こ んにやく, もやし, ほうれんそう	630 28.7
27 木	ゆかりごはん (すくなめ)		カレーうどん あつやきたまご ひじきサラダ(わふうドレッシング)	こめ, ルウ, うどん, ドレッシ ング	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と りにく, あつやきたまご, ひじ き	たまねぎ, にんじん, こまつな, ながねぎ, だいこん, きゅうり	621 25.2
28 金	ミル ク しよく パン		とりにくとだいずのトマトに きのこのソテー パイナップル(かん)	パン, あぶら, じゃがいも, マ カロニ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ず, ベーコン	にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー, トマト, いんげん, キャベツ, しめじ, エリンギ, え のき, パイナップル	583 26.7

20日(木)こぎつねごはん

甘じょっぱい油揚げの炊き込みごは
んです。油揚げを『きつね』というの
は、きつねの神様の好物が油揚げだっ
たからです。今日は油揚げを小さく
切って『こぎつね』にしています。

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

にんじん、ほうれんそう、
チンゲンサイ、だいこん、
はくさい、ながねぎ、こまつな

★瑞穂町生産者★

こまつな

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日でもものに牛乳があります。牛乳は骨をつくるのに大切な栄養素『カルシウム』を多く含み、
みなさんにしっかり飲んでほしいと思っています。

そんな牛乳の味が違うと感じることはありませんか?牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさ
の違いなどで風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱり
とした味の牛乳になり、秋から春先にかけては乳脂肪分の多い濃厚な味の牛乳になります。

寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください♪

夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

好ききらいをしないで

いろいろなものを
食べましょう

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。