

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)
3月	五目ちらし寿司 (きざみのり)		花麩入りかき玉汁 鶏肉の照り焼きソースかけ ごま和え	米, 砂糖, 麩, 片栗粉, ごま	油揚げ, のり, 牛乳, 豆腐, 卵, わかめ, 鶏肉, さつま揚げ	人参, れんこん, 椎茸, えのき, 長葱, 小松菜, 白菜, こんにゃく	732 32.8
4月	揚げパン (きなこ)		春野菜のスープ キャベツともやしのカレー炒め 夏みかん (缶)	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	きなこ, 牛乳, 鶏肉, ウイン ナー	玉葱, 人参, かぶ, 小松菜, キャ ベツ, もやし, 夏みかん	722 24.7
5月	ごはん		ポークストロガノフ オムレツのパセリ焼き コーンサラダ (フレンチドレッシング) ヨーグルト	米, バター, ルウ, 砂糖, 米 粉, じゃがいも, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 生クリーム, オム レツ, ヨーグルト	玉葱, 人参, しめじ, トマト, きゅうり, キャベツ, とうもろこ し	863 30.0
6月	ごはん		呉汁 さばの黒胡椒焼き お浸し (かつお節・しょうゆ)	米, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆 腐, 味噌, さば, わかめ, かつ お節	大根, 長葱, しょうが, にんに く, もやし, 小松菜, 人参	731 36.6
7月	ブリオッシュ		スパゲッティナポリタン アジナゲット(2) ポテトサラダ (マヨネーズ)	パン, 油, 砂糖, スパゲッ ティ, じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, ウインナー, チーズ, ア ジナゲット	玉葱, 人参, しめじ, ピーマン, トマト, とうもろこし, きゅうり	871 29.2
10月	ごはん		肉豆腐 ししゃもフライ(2) (ソース) まわかめサラダ (青じそドレッシング)	米, 油, 砂糖, ドレッシング	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, ししゃ もフライ, 茎わかめ	玉葱, 人参, しらたき, えのき, 長葱, きゅうり, 大根	751 28.7
11月	麦ごはん		豚玉井 キャベツの塩昆布炒め パイナップル (缶)	米, 麦, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉, 塩昆布	しょうが, 玉葱, 人参, こんにゃ く, にんにく, キャベツ, パイ ナップル	729 27.8
12月	ごはん		ポークカレー 小松菜とキャベツのソテー 清見オレンジ	米, 油, じゃがいも, ルウ	発酵乳, 豚肉, チーズ, 牛乳, 鶏肉	玉葱, 人参, りんご, キャベツ, 小松菜, きよみオレンジ	743 27.8
13月	赤飯		梅かまぼこのすまし汁 鶏肉の唐揚げ 菜種和え お祝いデザート	米, もち米, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖, お祝いデザート (い ちごゼリー)	あずき, 牛乳, かまぼこ, 豆 腐, わかめ, 鶏肉, 卵, ハム	大根, えのき, 人参, 長葱, しょ うが, にんにく, キャベツ, 小松 菜	812 29.8
14月	バターロール パン		コーンポタージュ さけのハーブ焼き 海藻サラダ (ごまドレッシング)	パン, バター, 油, ドレッシン グ	牛乳, ベーコン, いんげん豆, 生クリーム, さけ, 海藻ミック ス	玉葱, とうもろこし, レモン, に んにく, 大根, 人参, きゅうり	741 34.6
17月	ごはん		豆腐チゲ 玉子焼きのかにかまあんかけ チンゲン菜ともやしの炒め物	米, ごま油, ごま, 砂糖, 片栗 粉	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 厚焼 き玉子, かにかまぼこ, 鶏肉	人参, 玉葱, 白菜, キムチ, 長 葱, にら, チンゲン菜, もやし	724 32.1



3日(月) ひな祭り献立

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いをこめた料理やお菓子を食べて厄を払います。給食ではちらし寿司、花麩入りかき玉汁を提供予定です。



13日(木) 卒業お祝い献立

昔、日本ではおめでたいことや、いいことがあったときだけ、貴重な赤米を食べて祝いました。現代も「祝うときは赤い米が食べたい」という思いは変わらず、白米に小豆やささげを入れて米を赤くした「赤飯」が食べられています。

給食では3年生の卒業をお祝いして、人気メニューの鶏肉の唐揚げ、お祝いデザートなどを提供予定です。



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。

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	《今月の地場野菜》 ★羽村市生産者★ 人参、チンゲン菜、かぶ、 キャベツ、長葱 ★瑞穂町生産者★ 小松菜
	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	
18 火	ごはん		いもだんご汁 さわらの竜田揚げ のり和え(きざみのり・和風ドレッシング)	米, 油, いもだんご, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 油揚げ, さわら, のり	ごぼう, 人参, 大根, こんにゃく, 長葱, しょうが, 小松菜, もやし, えのき	750 26.9
21 金	コッペパン (背わり)		鶏肉と大豆のトマト煮 ツナペースト(マヨネーズ) フルーツナタデココ	パン, 油, じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナ	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, セロリー, トマト, りんご, パイナップル, ナタデココ	753 34.8

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- ② 一日3食、きちんと食べましたか?
- ③ 好き嫌い、食べず嫌い減りましたか?
- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか?



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか?
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか?
- ⑩ 感謝して食べることができましたか?
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか?



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。