



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	
11 金	むぎごはん		ぶたキムチどん あおなのオイスターいため パイナップル(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, えのき, し らたき, キムチ, にら, キヤ ベツ, チンゲンサイ, パイナップル	581 22.5
14 月	ゆかりごはん (すくなめ)		きつねうどん あつやきたまご にくじゃが	こめ, うどん, さとう, あぶ ら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, あ つやきたまご, ぶたにく	にんじん, だいこん, こまつな, な がねぎ, たまねぎ, こんにゃく	589 22.5
15 火	むぎごはん		とんじる ししゃもフライ くきわかめのいために	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶ ら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とう ふ, みそ, ししゃもフライ, と りにく, さつまあげ, くきわか め	にんじん, だいこん, ながねぎ, たまねぎ	584 23.4
16 水	しょくパン		はくさいのクリームスープ カレーミート フルーツミックス	パン, バター, ルウ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, とうにゅう, なまク リーム, ぶたにく, だいた	にんじん, たまねぎ, はくさい, とうもろこし, しょうが, にんに く, トマト, パイナップル, りん ご, もも	585 25.4
17 木	むぎごはん		ちゅうかどん やきシューマイ(2) もやしのいためもの	こめ, むぎ, かたくりこ, ごま あぶら, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, えび, シューマイ, とりに く	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, チ ンゲンサイ	592 27.3
18 金	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる コロッケ(ソース) ぶたにくとごぼうのしょうがいため	こめ, むぎ, コロッケ, あぶ ら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, わか め, みそ, ぶたにく	だいこん, にんじん, ながねぎ, しょうが, ごぼう, えのき, たま ねぎ	659 23.1
21 月	くろざとう しょくパン		はるやさいのポトフ チキンナゲット(2) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	パン, あぶら, じゃがいも, ゼ リー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チキ ンナゲット	たまねぎ, にんじん, かぶ, キャ ベツ, セロリー, パイナップル, もも	606 21.8
22 火	むぎごはん		チキンカレー キャベツともやしのソテー きよみオレンジ	こめ, むぎ, じゃがいも, ル ウ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, チーズ, いか	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, き よみオレンジ	624 22.6
23 水	むぎごはん		かきたまじる ハンバーグのてりやきソースかけ さつまあげとやさいのもの	こめ, むぎ, さとう, かたくり こ	ぎゅうにゅう, とりにく, かま ぼこ, たまご, ハンバーグ, さ つまあげ	たまねぎ, えのき, こまつな, だ いこん, ごぼう, にんじん, いん げん	580 25.2
24 木	むぎごはん		ごじる さわらのソイネーズやき とりにくとやさいのソテー	こめ, むぎ, じゃがいも, マヨ ネーズ	はっこうにゅう, あぶらあげ, だいた, とうふ, みそ, さわ ら, とりにく	にんじん, だいこん, ながねぎ, しめじ, キャベツ, こまつな	590 27.1
25 金	しょくパン りんごジャム		とりにくとだいたのトマトに しろみざかなのレモンソースかけ チンゲンサイともやしのソテー	パン, りんごジャム, マカロ ニ, さとう, こむぎこ, かたく りこ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, だ いた, たら	にんにく, たまねぎ, にんじん, えのき, セロリー, いんげん, ト マト, レモン, もやし, チンゲン サイ	594 30.5

❁...❁ **4月** ❁...❁

入学進級
おめでとう

★21日(月)はるやさいのポトフ

はるやさいとは、はる しゅうかく
春野菜とは、春に収穫できて、お
いしく食べられる旬の野菜のことで
す。冬の間に蓄えた栄養がたくさん
含まれ、ビタミン類や食物繊維、ミ
ネラルが豊富です。本日の給食で
は、春キャベツ、かぶ、セロリーが
入っています。

《はる 春キャベツと冬キャベツの違い》

春キャベツ
ま 巻きがゆるく、
ふんわりした丸形
内部は黄緑色
葉はやわらかく、生食向き

冬キャベツ
ま 巻きがかたく、
扁平な形
内部は白っぽい
葉はかたく、加熱調理向き

《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★
チンゲンサイ、かぶ、ながねぎ

★瑞穂町生産者★
こまつな

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、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。