

日 曜日	献立名		食 材			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)
11 金	ごはん		チキンカレー ミモザソテー フルーツミックス	米, じゃがいも, ルウ, 油, ゼリー	牛乳, 鶏肉, チーズ, 豚肉, 卵	にんにく, しょうが, 玉葱, 人参, りんご, キャベツ, チンゲン菜 , 桃, パイナップル	787 31.0
14 月	中華麺 (個包装)		醤油ラーメンのつゆ 春巻 ひじきサラダ(柑橘ドレッシング)	中華麺, 油, 春巻, ドレッシング	牛乳, 豚肉, ひじき	しょうが, にんにく, 人参, もやし, 長葱 , 大根, きゅうり	752 28.3
15 火	わかめごはん		かまぼこ入りすまし汁 さわらの味噌焼き ゆで野菜(玉葱ドレッシング) お祝いデザート	米, 砂糖, ドレッシング, クレープ(いちご)	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, かまぼこ, さわら, 味噌	人参, 大根, 長葱 , 小松菜 , もやし, えのき	720 30.9
16 水	ごはん		豚キムチ丼 キャベツの塩昆布炒め 清見オレンジ	米, 油, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏肉, 塩昆布	人参, 玉葱, もやし, キムチ, たら, にんにく, キャベツ, 清見オレンジ	726 30.1
17 木	食パン 大豆チョコ クリーム		鶏肉のクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ キャロットサラダ(フレンチドレッシング)	パン, 大豆チョコクリーム, 油, じゃがいも, バター, ルウ, 砂糖, 片栗粉, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, オムレツ	玉葱, 人参, しめじ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	725 26.8
18 金	ごはん		もずくの味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが	米, 油, じゃがいも, 砂糖	発酵乳, 油揚げ, 豆腐, もずく, 味噌, さば, 豚肉	人参, 大根, 長葱 , 玉葱, こんにゃく	728 30.5
21 月	ごはん		中華コーンスープ 揚げぎょうざ(2) 豚肉ともやしの味噌炒め	米, 油, 片栗粉, ごま油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 卵, ぎょうざ, 豚肉, 味噌	人参, 玉葱, えのき, とうもろこし, 長葱 , しょうが, にんにく, もやし, 小松菜	739 29.1
22 火	コッペパン (背わり)		かぶりポトフ カレーミート フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, 油, じゃがいも, ルウ	牛乳, 鶏肉, レンズ豆, 豚肉, 大豆, ヨーグルト	玉葱, 人参, かぶ , キャベツ, しょうが, にんにく, トマト, 桃, パイナップル, りんご	724 31.7
23 水	ごはん		呉汁 白身魚のバーベキューソースかけ 野菜炒め	米, じゃがいも, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, メルルーサ, 鶏肉	大根, えのき, 長葱 , りんご, 玉葱, レモン, 人参, キャベツ, もやし, 小松菜	757 34.1
24 木	ごはん		マーボー豆腐 しらたきチャプチェ パイナップル(缶)	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, 鶏肉	にんにく, しょうが, 人参, 玉葱, 長葱 , たら, しらたき, チンゲン菜 , パイナップル	724 30.7
25 金	ごはん		玉子と玉葱の味噌汁 揚げ鶏のねぎだれかけ 切り昆布の炒め煮	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 味噌, 卵, 鶏肉, 刻み昆布, さつま揚げ	人参, 玉葱, えのき, 長葱 , しょうが, にんにく, こんにゃく	740 31.5

4月



11日(金)ミモザソテー

春に咲く『ミモザ』という黄色い小さな花をたまごの黄色で表し、春をイメージして料理にしました。その他の食材についても春が旬のキャベツを使用します。

春キャベツは葉がやわらかく、ふわっと巻かれています。栄養面では、ビタミンCのほか、キャベジン(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があるといわれています。食物繊維も豊富に含んでいるので、おなかの調子を整えてくれます。



春キャベツ

- ・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



15日(火)入学・進級お祝い献立

春を告げる魚と呼ばれているさわらを使用した『さわらの味噌焼き』を予定しています。

これから1年間みなさんの学校生活が充実したものになるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。



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、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。

日 曜日	献立名		食 材			栄養価	《今月の地場野菜》 ★羽村市生産者★ チンゲン菜、かぶ 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	
28 月	黒砂糖食パン		ニョッキ入りトマトスープ さわらのマリナード焼き チーズポテト	パン, 油, ニョッキ, じゃがいも	牛乳, ベーコン, レンズ豆, さ わら, 生クリーム, チーズ	にんにく, 人参, 玉葱, キヤベ ツ, トマト, とうもろこし	724 33.9
30 水	ごはん		あぶたま丼 小松菜と鶏肉のソテー りんご (缶)	米, 砂糖	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ, 卵, 鶏肉	玉葱, 人参, しょうが, もやし, 小松菜, とうもろこし, りんご	761 31.7

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



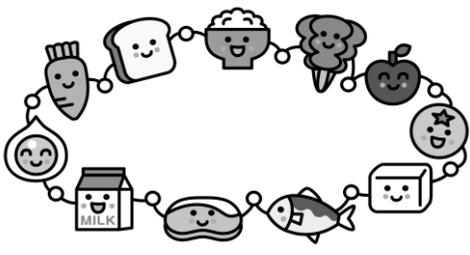
1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



よい姿勢で食べる。
食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
食事にふさわしい話をする。
食器は大切に使う。




た食べているときは…

おかわり
じやんけんしよー！

まってる！
食べものがまだ
口に残っているよ！

食べながら
ふざけたり
歩いたりすると
食べものが
のびのびと
しまっちゃうよ
あるんだ

お友だちを
おどろかせたり
笑わせたり
するのよ
やめよう

お行儀が悪いだけじゃ
ないんだね…

反省中…
ちやんと
食べ終わってから
おかわりしなくちゃ

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。