



# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和6年度 4月分

あきる野市五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ		
10 水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとえのきのみそしる いかにごまだれかけ ごぼうとぶたにくのカレー	わふうドレッシング	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いか ぶたにく	えのきたけ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	561kcal 26.1g	<b>きせつ</b> のたべもの ・グリーンピース ・さやえんどう ・しんたまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・きよみオレンジ ・みしょうかん ・さわら(さごし) ・あさり ・わかめ  がっこうきゅうしよく 学校給食は、エネル ギー量や栄養バランスを かんが こんだて さくせい しゅん 考えて献立を作成し、旬 さいくさい じばさんぶつ と の食材や地場産物も取り い 入れています。 あんしん あんぜん 安心・安全で、おいしい きゅうよくていきょう 給食を提供していきます ので、1年間よろしくお ねが 願ひいたします。  にち 19日 にゅうがくしんきゅういっ 「入学・進級祝い」 しんにゅうせい に 新入生のみなさん、入 ねが 学おめでとうございま さいこうせい す。在校生のみなさん しんきゅう は、進級おめでとうござ います。 にち 19日には、いちご味 のお祝いデザートを提供 します。楽しみにしてい てください。  こんだてひょう みかた ※献立表の見方※ 「つけるもの」 きゅうしよくはいげん 教室で配膳するときに しょう 使用します。 やさい サラダは、ゆで野菜の じょうたいきょうしつとど 状態で教室に届くので、 きょうしつ 教室でドレッシングをか けます。  ちゅうい ※注意※ た 食べ物がのどに詰まら ないように、よくかんで 食べましょう。 かんた 普段から、ご家庭での しよくさい 食事の際にもご指導をお ねが 願ひいたします。  きゅうしよく はじ た 給食で、初めて食べる さいくさい 食材はありますか？ いま 今までアレルギーを しょう 発症したことがなくても、 しょうじょう 症状があらわれることが きゅうしよく はじ あります。給食で初めて た しょくざい ばあい 食べる食材がある場合 たいちよう は、体調のよい時に、ま かに ずは家庭で食べてみるこ とをおすすめします。
11 木	パセリ ライス	ぎゅうにゅう	ジュリエヌスープ とりにくの ガーリックふうみやき チリコンカン		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいす	パセリ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	540kcal 24.8g	
12 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる とうにゅうコロッケ こんにやくサラダ		こめ あぶら パンこ こんにやく こむぎこ さとう でんぷん わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう	にんじん しめじ ほうれんそう たまねぎ だいこん もやし とうもろこし	575kcal 18.7g	
15 月	ごはん* (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる さごしのこうみだれ だいこんとぶたにくにつけ		こめ じゃがいも あぶら さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう みそ さごし ぶたにく	たまねぎ こまつな しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん さやいんげん	571kcal 24.3g	
16 火	ごはん	ミルク コーヒー	ハッシュドポーク オムレツ キャベツとエリンギのソテー		こめ あぶら こめこ ハヤシルウ さとう でんぷん	ミルク ーコーヒー ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし エリンギ キャベツ	611kcal 20.9g	
17 水	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	さんさいいりりうどんのつけじる いわしのしょうがに きんぴらに		ゆでうどん さとう でんぷん あぶら こん にやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし ぶたにく	にんじん わらび たけのこ しめじ なめこ ながねぎ こまつな しょうが ごぼう グリーンピース	581kcal 26.4g	
18 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー コールスローサラダ みしょうかん(1/6)	クレー ム ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ クレーム ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ みしょうかん	601kcal 19.9g	
19 金	ごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる さけのてりやき だいすいりひじきのものに にゅうがく・しんきゅうきゅう いわいデザート	にゅうがく・しんきゅう いわい	こめ でんぷん あぶら さとう おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ひじき あぶらあげ だいす	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	593kcal 27.2g	
22 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのく キャベツとコーンのサラダ きよみオレンジ(1/4)	たまねぎ ドレッシング	こめ しらたき さとう あぶら たまねぎ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きよみオレンジ とうもろこし キャベツ	553kcal 25.0g	
23 火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 やしししゃも はるさめのいためもの		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム こちししゃも	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ いら にんじん さやいんげん	620kcal 31.4g	
24 水	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ジャージャーめんのにくみそ あげきょうざ チンゲンさいのいためナムル		ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ いら だいすもやし チンゲンさい キャベツ	652kcal 32.5g	
25 木	たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	しんたまねぎとわかめのみそしる さばのしおやき にくじゃが		こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶ らあげ とうふ わかめ みそ さば ぶたにく	たけのこ しいたけ たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん さやいんげん しめじ	586kcal 26.8g	
26 金	ごはん* (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	つみれじる とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら		こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま こむぎこ ラード	ぎゅうにゅう いわしたら だいす とりにく ぶたにく くきわかめ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	564kcal 24.4g	
30 火	ミルク コッパン	ぎゅうにゅう	クラムチャウダー ハンバーグケチャップソース こまつなとコーンのソテー		ミルクパン バター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぷん ラード	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ とりにく なまクリーム だいす ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな トマト	596kcal 25.1g	

※食材の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

※15日、26日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

### 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

①献立の詳細な「調理指示書」「配合表」の配布  
 ◆調理指示書…使用食材の分量を記したのもの ◆配合表…加工品の原材料を記したのもの  
 毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

②飲用牛乳の提供中止  
 食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者に対し、飲用牛乳の提供を中止し給食費の減額を行っています。  
 なお、申請した場合は、牛乳以外の飲み物(ミルクコーヒーやジュース等)も提供中止となります。

③アレルギー対応パンの提供  
 希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可能性もありますのでご了承ください。

ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。  
 TEL: 042-595-0817/FAX: 042-595-2600

### 給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、給食を提供するための大切な費用です。  
 納期限までに必ず納入していただきますよう、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

4月分の給食費の納期限は、4月30日です。

4がつにしょうよていのあきるののしやす

・にんじん

食べ物がのどに詰まらないうちに、よくかんで食べましょう。  
 普段から、ご家庭での食事の際にもご指導をお願いいたします。

給食で、初めて食べる食材はありますか？  
 今までアレルギーを発症したことがなくても、症状があらわれることがあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べてみることをおすすめします。