



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和6年1月分

太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

あきる野市秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			エネルギー 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 のものになる	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		
10 水	なめし	ぎゅうにゅう	ごもくじる ぶりのてりやきだれ くりとさつまいものあまに	ぎょうじしよく 「ななくさ」	ごめあぶらさとう でんぶん さつまいも くり	ぎゅうにゅうとり あぶらあげとうふ ぶり	にんじん ししいだけ しょうが ほうれんそう あおな	620kcal 25.3g	きせつのはべもの ・こまつな ・だいこん ・ながねぎ ・はくさい ・ふゆキャベツ ・みずな ・ほうれんそう ・りんご ・ぼんかん ・ぶり ●●●●●●●●●● 10日 行事食 「七草」 ななし ★雑飯 がつか ねむびょうそく 1月7日は、1年の無病息 災を祈って「七草がゆ」を食 べます。10日の雑飯には、 ななしひと だいにんは 七草の一つである大根の葉を つまみ使っています。 えんぎよ きかない また、縁起の良い魚と言わ れている「ぶり」を組み合わ せました。 ●●●●●●●●●● 11日 行事食 「饅開き」 しろたまご ★白玉雑煮 がつか にち かがみもち 1月11日は「饅開き」で す。お供えしていた饅餅をお ろしてお汁粉やお雑煮にして 食べます。給食では、お雑煮 を提供します。 ●●●●●●●●●● 19日 郷土料理 「岩手県 「岩手県 せんのべ汁 せんのべ汁は、冷害が多くて こめ ちいば 米がよくとれなかった地域の ちいば ちいば 貴重な保存食で、岩手県の伝 承食です。もちのひき 餅的な食物の一つです。味 するなべい 塩汁や鍋に入れて煮込んだも じる からだあた のがせんのべ汁で、体が温ま る料理です。 ●●●●●●●●●● 29日 世界の料理 「中国 はっほうさい ★八宝菜 「ハ・・・たさんの」、 はち いみ 「葉・・・おかず」という意味 たらからあつ で、たさんの宝を集めたよ なた うなおいしいおかずです。豚 にく、にんじん・たまねぎ・た たまごはくさい けのこ・うずら卵・白菜・い か・さやえんどうを使って作 ります。 ●●●●●●●●●● 24～30には 「もりもりしょうかん」 もりもり週間 は、 えいよう 栄養バランスよく して健康な 食事をしてく 体を作ると ります。もりも りた さんよへ り食べで残食を減 らすことにつなげ る取り組みです。 ●●●●●●●●●●
11 木	ごはん	ぎゅうにゅう	しらたまごとう とりにくのねぎしおやき もやしといんげんの ごまいため	ぎょうじしよく 「かがみびらき」	ごめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅうとり かまぼこ ベーコン	にんじん はくさい しめじ こまつな しょうがにんにく ながねぎ もやし さやいんげん	565kcal 24.7g	
12 金	シナモン あげパン	ぎゅうにゅう	シエルマカロニのスープ ポークビーンズ ぼんかん		ねじりパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅうとり ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト ぼんかん	567kcal 20.0g	
15 月	ごはん	ぎゅうにゅう	みそちゃんこじる あつやきたまご ごまじゃが		ごめあぶら さとう ごんにやく ごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅうみそ あぶらあげぶたにく たまご ぶたにく	にんじん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ	645kcal 25.0g	
16 火	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふのごもくじまに やししいやも ぶたキムチ		ごめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅうとり とうふ こちししやも ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいだけ こまつな だけのこ はくさいキムチにら	561kcal 28.0g	
17 水	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー キャベツとじゃこのソテー ぼんかん		ごめあぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅうとり ちりめんじゃこ	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 ぼんかん	604kcal 18.8g	
18 木	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	にくうどんのつけじる いかのてんぷら なまあげと もやしのいたためもの		ゆでうどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅうとり いかぶたにく なまあげ かつおぶし	しいだけ えのきたけ ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん もやし さやいんげん	586kcal 30.5g	
19 金	ごはん	ぎゅうにゅう	せんべいじる さばのなんぶやき きわかめのいりに	きょうどりりょう 「いわてけん」	ごめあぶら ごま かきせんべい(むぎこ) ごまあぶら ごんにやく さとう	ぎゅうにゅうとり さば ぶたにく きわかめ さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こまつな しょうが にんにく	597kcal 27.3g	
22 月	ピラフ	ぎゅうにゅう	まめいりミネストローネ チーズオムレツ ジャーマンポテト		ごめあぶら さとう じゃがいも でんぶん マーガリン	ぎゅうにゅうとり ひよこまめ だいず たまご チーズ ベーコン	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし えだまめ	575kcal 22.7g	
23 火	ごはん	ぎゅうにゅう	さわにわん チキンなんばん きりぼしだいこんと ごんにやくのごまいため	外カ ルス	ごめあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごんにやく ごま タルタルソース	ぎゅうにゅうぶたにく とりにく タルタルソース(たまご)	にんじん ごぼう えのきたけ みずな ながねぎ しょうが だいこん こまつな	624kcal 23.5g	
24 水	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる さけしおやき はくさいのにびたし		ごめあぶら さとう じゃがいも ごんにやく	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ みそ さけ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ はくさい	561kcal 26.3g	
25 木	あしたは パン	ミルク コーヒー	グラムチャウダー ハンバーグケチャップソース もやしとわかめのサラダ	ごま ドレッシング	あしたはパン バター あぶら こむぎこ さとう でんぶん ラード ごまドレッシング	ミルクコーヒーとりにく だいず いんげんまめ あさり チーズ ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム ぶたにく いとこめん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし とうもろこし トマト	619kcal 25.8g	
26 金	ごはん (あきるのさん)	ぎゅうにゅう	だんべえじる さくしのねぎみそだれ にくじゃが		ごめあぶら さとう ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さくし みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん	613kcal 25.1g	
29 月	ごはん	ぎゅうにゅう	はっほうさい むししゅうまい(2) きざみこんぶの ピリカいたため	せかいのりりょう 「ちゅうごく」	ごめあぶら でんぶん ごまあぶら ごんにやく さとう こむぎこ パン	ぎゅうにゅうぶたにく うずらたまご いか こんぶ さつまあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ はくさい さやえんどう	645kcal 27.7g	
30 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ ポテトサラダ いよかん(1/4)	パイク マヨネーズ	ごめあぶら バター さとう オリーブあぶら でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうぶたにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし えだまめ いよかん	610kcal 21.7g	
31 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ほうれんそうのみそじる ししやものからあげ ぶたにくとごぼうのあまからに りんごゼリー		ごめあぶら でんぶん ごまあぶら ごんにやく さとう ごま りんごゼリー	ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ みそ こちししやも ぶたにく	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ にんじん ごぼう さやえんどう	579kcal 23.4g	

※食材料の都合により、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。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。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。

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: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

あきる野市の野菜

〈12月に使用したのもの〉
・ながねぎ ・はくさい
・にんじん

〈1月に使用予定のもの〉
・キャベツ ・はくねぎ
・こまつな ・はくさい
・にんじん ・ほうれんそう

1/24~1/30 全国学校給食週間

ぜんこくがっこうしょうがくしょうかん
学校給食の起源は、明治22(1889)年に山形県のお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちのために昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食糧不足などの影響で中断されてしまいました。戦争後も食糧不足が続きましたが、子供たちの栄養状態が心配されて給食の再開を求めた声が高まり、アメリカから贈られた物資を使い、給食が再開されました。

ぜんこくがっこうしょうがくしょうかん
「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について関心を高めることを目的として、全国で様々な取り組みが行われています。

この期間には、昔の給食をイメージした献立や、あきる野市のご当地メニュー「だんべえ汁」、東京都産の食材を取り入れた献立などを提供します。

24~30には「もりもりしょうかん」もりもり週間、栄養バランスよく、健康な食事を食べて、体を作る、もりもりの食べで残食を減らすことにつながる取り組みです。