



中学校予定献立表



令和6年1月分

太字の料理は、卒業生対象アンケートの「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	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
10・水	菜飯	牛乳	五目汁 ぶりの照り焼きだれ くりとさつまいもの甘煮	行事食 「七草」	米 油 砂糖 でん粉 さつまもち くり	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ぶり	にんじん ししいだけ しょうが ほうれん草 青菜	781kcal 30.9g	季節の食べ物 ・小松菜 ・大根 ・長ねぎ ・白菜 ・冬キャベツ ・水菜 ・ほうれん草 ・ぼんかん ・りんご ・さば ・ぶり
11・木	ごはん	牛乳	白玉雑煮 鶏肉のねぎ塩焼き もやしとこんにげんのごま炒め	行事食 「鏡開き」	米 油 砂糖 白玉団子 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏肉 ベーコン	にんじん 白菜 しめじ 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ もやし さやいんげん	717kcal 30.3g	
12・金	シナモン揚げパン	牛乳	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 油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト ぼんかん	724kcal 25.1g	
15・月	ごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁 厚焼き玉子 ごまじゃが		米 油 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも でん粉	牛乳 味噌 油揚げ 豚肉 卵 鶏肉	にんじん 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	780kcal 29.2g	
16・火	ごはん	牛乳	豆腐の五目うま煮 焼きししゃも(2) 豚キムチ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 しらたき	牛乳 鶏肉 豆腐 子持ちししゃも 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ししいだけ 小松菜 だけのご 白菜キムチ には	731kcal 37.7g	
17・水	ごはん	牛乳	チキンカレー キャベツとじゃこのソテー ぼんかん		米 油 じゃがいも カレールー	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ ぼんかん	756kcal 22.6g	
18・木	ゆでうどん	牛乳	肉うどんのつけ汁 いかの天ぷら 生揚げともやしの炒めもの		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 いか 豚肉 生揚げ かつお節	しいたけ えのきたけ ごぼう 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん もやし さやいんげん	709kcal 37.0g	
19・金	ごはん	牛乳	せんべい汁 さばの南部焼き まわかめの炒り煮	郷土料理 「岩手県」	米 油 ごま かやきせんべい(小麦粉) ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 さば くさわかめ さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜 しょうが にんにく	753kcal 33.7g	
22・月	ピラフ	牛乳	豆入りミネストローネ チーズオムレツ ジャーマンポテト		米 油 砂糖 じゃがいも でん粉 マーガリン	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 卵 チーズ ベーコン	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし 枝豆	772kcal 25.7g	
23・火	ごはん	牛乳	沢煮焼 チキン南蛮 切干大根と こんにゃくのごま炒め	外カ ソース	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま タルタルソース	牛乳 豚肉 鶏肉 タルタルソース(卵)	にんじん ごぼう えのきたけ みずな 長ねぎ しょうが 大根 小松菜	776kcal 28.3g	
24・水	ごはん	牛乳	豚汁 鮭の塩焼き 白菜の煮浸し		米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さけ 油揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	705kcal 32.1g	
25・木	明日葉パン	ミルク コーヒー	クラムチャウダー 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	明日葉パン バター 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ラード ごまドレッシング	ミルク 鶏肉 大豆 いんげん豆 あさり チーズ 牛乳 わかめ 生クリーム 豚肉 糸落天	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ もやし とうもろこし トマト	798kcal 33.2g	
26・金	ごはん (あきる野産)	牛乳	だんべえ汁 さくしのねぎ味噌だれ 肉じゃが		米 油 里いも 砂糖 すいとん じゃがいも 砂糖	牛乳 牛肉 さくし 味噌 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ さやいんげん	774kcal 30.5g	
29・月	ごはん	牛乳	八宝菜 蒸ししゅうまい(2) 刻み昆布のピリ辛炒め	世界の料理 「中国」	米 油 でん粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 うずら卵 いか 昆布 さつま揚げ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのご 白菜 さやえんどう	838kcal 35.0g	
30・火	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ ポテトサラダ いよかん(1/4)	ハワイ マネース	米 油 バター 砂糖 オリーブ油 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース とうもろこし 枝豆 いよかん	765kcal 26.4g	
31・水	ごはん	牛乳	ほうれん草の味噌汁 ししゃものから揚げ(2) 豚肉とごぼうの甘辛煮 りんごゼリー		米 油 でん粉 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま りんごゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 子持ちししゃも 豚肉	えのきたけ ほうれん草 長ねぎ にんじん ごぼう さやえんどう	748kcal 31.2g	

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	758kcal	30.6g

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

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

12月分の給食費の納期限は1月31日です。納期限までに必ず納入してください。
なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。

あきる野市の野菜

- | | |
|--------------|--------------|
| 〈12月に使用したもの〉 | 〈1月に使用予定のもの〉 |
| ・長ねぎ | ・キャベツ |
| ・白菜 | ・小松菜 |
| ・にんじん | ・大根 |
| | ・長ねぎ |
| | ・白菜 |
| | ・ほうれん草 |

1/24~1/30 全国学校給食週間



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る声が高まり、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。

「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日は「もりもり週間」

もりもり週間は、栄養バランス良く食事をして健康な体を作る、もりもり食べて残食を減らすことにつながる取り組みです。

