



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			エネルギー たんぱく質	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	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
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 さつまいものりんごに	ぎょうじしよく 「ななくさ」	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶり	にんじん しいたけ しょうが ほうれんそう あおなりんご	608kcal 25.2g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> きせつのたべもの ・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 ・ぼんかん ・りんご ・さば ・ぶり </div>
11・木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	しらたまそうに 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」	こめ あぶら さとう しらたまだんご ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく 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	きなこ あげパン 	ぎゅうにゅう 	シェ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 とりにく ぶたにく たいす きなこ	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	583kcal 21.9g	
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 こまじゃが		こめ あぶら さとう こんにやく 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 とりにく	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 	とうふのごもくじりに ししゃものなんばんだれ ぶたキムチ		こめ 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 とりにく とうふ こもちししゃも ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな だけのこ はくさいキムチ いら	582kcal 28.2g	
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		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく 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 とりにく いか ぶたにく なまあげ かつおぶし	しいたけ 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 くわがめのにりに	きょうどりようり 「いわてけん」	こめ あぶら ごま かやせせんべい(こむぎこ) ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく さば くわがめ 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		こめ 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 とりにく ひよこめ だいす 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	610kcal 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 こんにやくのごまいため	別メニュー	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく 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 さけのしおやき はくさいのにびたし		こめ あぶら さとう じゃがいもこんにやく	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	あしたば 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	あしたばパン バター あぶら こむぎこ ごまあぶらこんにやく 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 だいす 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 いとかんてん	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 さごしのねぎみそだれ にくじゃが		こめ あぶら さといも さとう すいとん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さごし 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) きざみこんにやくの ピリからいため	せかいのりようり 「ちゅうごく」	こめ あぶら でんぶん ごまあぶらこんにやく さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまごいか こんにやく 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	604kcal 27.7g	
30・火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ポークストロガノフ キャベツとコーンのサラダ いよかん(1/4)	クリーム ドレッシング	こめ あぶら バター さとう でんぶん クリームチーズ ドレッシング	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 キャベツ いよかん	563kcal 20.7g	
31・水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ほうれんそうのみそじる ししゃものからあげ ぶたにくとごぼうのあまからに りんごゼリー		こめ あぶら でんぶん ごまあぶらこんにやく 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 こもちししゃも 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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	596kcal	24.8g

きせつ
・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
・ぼんかん ・りんご
・さば ・ぶり

10日 行事食
「七草」
なめし
★菜飯
がつか
ねんむびょう
1月7日には、1年の無病
そさい いの
ななくさ
息災を祈って「七草がゆ」を
た
とおか なめし
食べます。10日の菜飯に
ななくさ ひと だいこん
は、七草の一つである大根の
はつか
葉を使っています。
また、縁起の良い魚と言わ
れられている「ぶり」を組み合わ
せました。

11日 行事食
「鏡開き」
しらたまそうに
★白玉雑煮
がつか
にち
かがみびら
1月11日は「鏡開き」で
す。お供えしていた鏡餅をお
ろしてお汁粉やお雑煮にして
た
きゅうしよく
食へます。給食では、お雑煮
をいただきます。

19日 郷土料理
「岩手県」
いわてけん
じる
★せんべい汁
せんべいは、冷害が多くて
め
米がよくとれなかった地域の
きちよう ほぞんしよく いわてけん
貴重な保存食で、岩手県の伝
わってきたものひとつです。味
せしる
なべい
噌汁や鍋に入れて煮込んだも
のがせんべい汁で、体が温ま
りようり
る料理です。

29日 世界の料理
「中国」
はっほうさい
★八宝菜
「ハ・・・たくさんの」、
さい
「菜・・・おかず」という意味
たからあつ
で、たくさんの宝を集めたよ
うなおいしいおかずです。豚
にく
肉、にんじん・たまねぎ・た
えいよう
栄養バランスよく
食事をして健康な
からだづく
体を作る、もりも
り食べて残食を減
らすことにつなげ
る取り組みです。

24~30には
「もりもりしょうかん」
もりもりしょうかんは、
えいよう
栄養バランスよく
食事をして健康な
からだづく
体を作る、もりも
り食べて残食を減
らすことにつなげ
る取り組みです。

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。
 ご不明な点がありましたら、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

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月に使用したの>
 ・ながねぎ ・はくさい
 <1月に使用予定のもの>
 ・キャベツ ・ながねぎ
 ・はくさい



ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
1/24~1/30 全国学校給食週間

がっこうきゅうしよく きげん
 学校給食の起源は、明治22(1889)年に
 やまがたけん であ なか しょうがっこう べんとう も
 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。
 せんそうご しょうりょうぶそく つづ ことも えいようしよくたい しんがい きゅうしよく さいかい もと
 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。
 こえ たか おく ぶつし つか きゅうしよく さいかい
 「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
 じる とうきょうとさん しょうさい と い こんだて ていきょう
 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。

