



# 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。

あきる野市五日市学校給食センター

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 さつまいものりんご煮	行事食 「七草」	米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ぶり	にんじん しいたけ しょうが ほうれん草 青菜 りんご	768kcal 30.7g	<b>季節の食べ物</b> ・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 もやしといんげんのごま炒め	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	718kcal 30.4g	
12・金	きな粉 揚げパン	牛乳	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 油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 きな粉	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	744kcal 27.6g	<b>10日 行事食 「七草」</b> ★菜飯 1月7日には、1年の無病 息災を祈って「七草がゆ」 を食べます。10日の菜飯 には、七草の一つである大 根の葉を使っています。 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。
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	781kcal 29.3g	
16・火	ごはん	牛乳	豆腐の五目うま煮 ししゃもの南蛮だれ(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 しいたけ 小松菜 たけのこ 白菜キムチ なら	757kcal 38.0g	
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	715kcal 37.1g	<b>11日 行事食 「鏡開き」</b> ★白玉雑煮 1月11日は「鏡開き」で す。お供えていた餅煎を 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・金	ごはん	牛乳	ぜんべい汁 さばの南部焼き 茎わかめの炒り煮	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 ぐきわかめ 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 33.8g	
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	816kcal 25.7g	
23・火	ごはん	牛乳	沢煮椀 チキン南蛮 切干大根と こんにゃくのごま炒め	外ヶ りス	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	781kcal 28.3g	<b>19日 郷土料理 「岩手県」</b> ★せんべい汁 せんべいは、冷害が多く て米がよくとれなかった地 域の貴重な保存食で、岩手 県の伝統的な食べ物の一つ です。味噌汁や鍋に入れて 煮込んだものがせんべい汁 で、体が温まる料理です。
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	706kcal 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 糸寒天	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	804kcal 33.3g	
26・金	ごはん (あきる野産)	牛乳	だんべえ汁 さごしのねぎ味噌だれ 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 さごし 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	779kcal 30.6g	
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 だけのこ 白菜 さやえんどう	783kcal 35.0g	<b>29日 世界の料理 「中国」</b> ★八宝菜 「八…たくさんの」、 「菜…おかず」という意 味で、たくさんの宝を集め たようなおいしいおかずで す。豚肉、にんじん・玉ね ぎ・たけのこ・うずら卵・ 白菜・いか・さやえんどう を使って作ります。
30・火	ごはん	牛乳	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	米 油 バター 砂糖 でん粉 クリーム ドレッシング	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 キャベツ いよかん	706kcal 25.0g	
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	749kcal 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
	757kcal	30.7g

## 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月に使用したもの〉 | 〈1月に使用予定のもの〉      |
| ・長ねぎ ・白菜     | ・キャベツ ・長ねぎ<br>・白菜 |



## 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った小学校で、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げる取り組みです。

