



# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 5年 4月分

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			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	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・月	ごはん	ぎゅう にゅう	さわにわん さわらのさいきょうだれ ひじきとやさいの いろどりいため		こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく さわり みそとりにく ひじき あぶらあげ だいず	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ しょうが こまつな	575kcal 26.9g	<b>きせつ</b> の <b>たべもの</b> ・グリーンピース ・さやえんどう ・しんごぼう ・しんじゃがいも ・しんたまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・いちご ・きよみオレンジ ・みしょうかん ・さわら ・あさり ・わかめ   18日 「入学・進級祝い」 新入生の皆さん、 在校生の皆さん、ご 入学、ご進級おめでとう ございます。 多くの小学校で は、18日から1年生 が給食を食べ始めま す。そこで、入学と 進級のお祝いとし て、「いちごゼ リー」を提供しま す。楽しみにしてい てください。 給食センターで は、安全、安心で、 おいしい給食を作っ ていきたいと思いま す。今年度も、どうぞ よろしく願ひい ます。   <b>アレルギー対応 パンについての お知らせ</b> 食物アレルギー があり通常のパン が食べられない児童 を対象に、乳・乳 製品、卵を除去した <b>アレルギー対応パン</b> の提供を行って います。(通常食で 提供するパンの種 類に関わらず、毎 回、乳・乳製品、 卵を除去した味の ついていないパン を提供します。)ア レルギー対応パ ンの提供を希望さ れる場合は、学校 を通してお申し込 みください。 学校給食課では、 児童の安全に配慮 した給食の提供に 努めてまいります。 ご理解とご協力の ほどお願いいたし ます。
11・火	スパゲッティ	ぎゅう にゅう	スープスパゲッティのソース こんにやくサラダ きよみオレンジ(1/4)	イタリア ドレッシング	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら パター こむぎこ こんにやく イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし きよみオレンジ	618kcal 24.9g	
12・水	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとはくさいのみそしる やさいかきあげ にくじゃが		こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたにく	えのきたけ はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう しょうが さやいんげん	605kcal 18.2g	
13・木	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さばのしおやき きざみこんぶのいためもの		こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご さば こんぶ さつまあげ	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ	575kcal 25.4g	
14・金	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 ハンのてっばんやき チンゲンサイと ベーコンのソテー		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いか ベーコン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんにく チンゲンサイ もやし	632kcal 34.1g	
17・月	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそしる ハンバーグたまねぎソース ちくぜんに		こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ラード でんぷん	ぎゅうにゅう みそ とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ こまつな にんにく にんじん たけのこ ごぼう しいたけ さやいんげん トマト しょうが	552kcal 21.2g	
18・火	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー オムレツ キャベツとえだまめのサラダ おいわいデザート	にゅうがく・しんきゅうい わい クリーミ フルフ ドレッシング	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう クリーム フレンチドレッシング おいわいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうにゅう	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 えだまめ キャベツ いちご	759kcal 23.0g	
19・水	ごはん	ぎゅう にゅう	ちゃんこじる とうにゅうコロッケ やさいのしおこうじいため		こめ あぶら でんぷん とうにゅう パンこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが ながねぎ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	597kcal 19.9g	
20・木	ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	チャーチャーめんのたれ くわがめのだためもの きよみオレンジ(1/4)		ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそとりにく さつまあげ くわがめ	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 にら きよみオレンジ	586kcal 30.9g	
21・金	ごはん	ぎゅう にゅう	うちまめじる めばるのごまだれ かわりきんぴら		こめ さといも あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ みそめばる ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん ながねぎ しょうが ごぼう	543kcal 26.4g	
24・月	たけのこ ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる とりにくのねぎしおやき ほうれんそうと しらすのびたし		こめ じゃがいも ごま こんにやく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそとりにく しらすほし あぶらあげ こんぶ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく ほうれんそう たけのこ しいたけ	601kcal 29.4g	
25・火	ハセリライス	ぎゅう にゅう	ポークストロガノフ ハムとやさいのソテー みしょうかん(1/6)		こめ マーガリン バター さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ グリーンピース キャベツ みしょうかん パセリ	551kcal 22.6g	
26・水	ごはん	ぎゅう にゅう	しんたまねぎと わかめのみそしる さけのしおやき ぶたにくとごぼうのもの		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう さやえんどう	556kcal 26.9g	
27・木	まるパン (スライス)	ヨーグル トドリンク	あさりいりトマトスープ メンチカツ ウィンナーとコーンのソテー		パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん パンこ こむぎこ	ヨーグルトドリンク とりにく あさり ウィンナー ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリ トマト マッシュルーム とうもろこし キャベツ	530kcal 22.6g	
28・金	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのカレーに ししゃものからあげ いためごぼうサラダ	ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ こちししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう ごぼう とうもろこし	681kcal 28.5g	

※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
	597kcal	25.4g

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

☆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)が生じる可能性がありますのでご了承ください。

4月分の給食費の納期限は5月1日です。納期限までに必ず納入してください。

### 献立表の栄養価について

4月より、文部科学省が作成している最新の「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による栄養価計算を行います。  
 エネルギーの計算方法が変わり、実際に摂取しているエネルギー量により近い数値が算出されるようになりました。計算方法の変更により栄養価の見え方が変わっただけで、給食の内容や提供量は今までと変わりません。

### あきる野市の野菜

#### 3月に使用したもの

- ・ながねぎ
- ・のらぼうな

#### 4月に使用予定のもの

- ・はるキャベツ
- ・ながねぎ
- ・ほうれんそう

