

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	こんだてメモ
	パン ごはん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる ぎいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ			
10・月			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	はし	こめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら 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 えのきだけ ながねぎ しょうが こまつな	575	26.9	 <b>きせつのたべもの</b> ・いちご ・さやえんどう ・グリーンピース ・しんごぼう ・たけのこ ・はるキャベツ ・しんたまねぎ ・しんじゃがいも ・のらぼうな ・さんさい ・アスパラガス ・きよみオレンジ
11・火			スープパグッティのソース こんにやくサラダ きよみオレンジ (1/4)	イタリアン ドレッシング フォーク	スパグッティ あぶら オリーブあぶら バター 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	618	24.9	
12・水			えのきとながねぎのみそしる やさいかきあげ にくじゃが	はし	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	えのきだけ たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう しょうが いんげん	610	18.1	
13・木			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	はし	こめ でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう あぶら	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	575	25.4	
14・金			マーボー豆腐 いかのてっぱんやき チンゲンさいとベーコンのソテー	スプーン	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか ベーコン みそ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ なら にんじん チンゲンさい もやし	632	34.1	
17・月			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	はし	こめ じゃがいも あぶら さとうこんにやく ラード でんぶん	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 いんげん トマト しょうが	552	21.2	
18・火			ちゃんこじる とうにゅうコロック やさいのしおこうじいため	パック ソース はし	こめ あぶら でんぶん しおこうじ 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	605	19.9	
19・水			ジャージャーめんのたれ くきわかめのいためもの きよみオレンジ (1/4)	はし	ちゅうかめん あぶら でんぶん こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく くきわかめ さつまあげ	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 なら きよみオレンジ	586	30.9	
20・木			うちまめじる めばるのごまだれ かわりきんぴら	はし	こめ さといも あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶらこんにやく	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ めばる ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん だいこん ながねぎ しょうが ごぼう	543	26.4	
21・金			ポークカレー オムレツ キャベツとえだまめのサラダ おいおいデザート	クリーミー フレンチ ドレッシング スプーン	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう クリーミーフレンチドレッシング	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	759	23.0	
24・月			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にびたし	はし	こめ じゃがいもこんにやく さとうごまあぶら ごまあぶら	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	599	29.4	
25・火			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)	スプーン	こめ マーガリン バター さとう でんぶん 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 グリーンピース えだまめ パセリ キャベツ みしょうかん	551	22.6	
26・水			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	はし	こめ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう ごま	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 きぬさや	556	26.9	
27・木			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	スプーン	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あさり ウィンナー ぶたにく だいず	にんにく にんじん かぶ たまねぎ セロリー トマト マッシュルーム とうもろこし キャベツ	530	22.6	
28・金			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 はし	こめ でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ こもちししゃも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや ごぼう とうもろこし	681	28.5	
平均栄養価								598 Kcal	25.4 g	

※食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下さい。  
 ★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。

21日 ぎょうじしょく  
「にゅうがくいわい」

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生から6年生のみなさんは進級おめでとうございます。マナーを守って楽しい給食の時間をすごしましょう。  
 今日、1年生の入学をお祝いして、デザートに「いちごゼリー」を出します。クラスの友達となかよく、味わって食べてください。

**アレルギー対応パンについてのお知らせ**  
 あきる野市では、乳・乳製品、卵を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。アレルギー対象者の中で、通常のパンが食べられない児童・生徒を対象としています。  
 通常食で提供するパンの種類に関わらず、アレルギー対応パンの希望者には、一種類のみの提供となります。  
 希望する場合は、学校を通してお申し込みください。  
 学校給食課ではこれからも児童・生徒の安全に配慮した給食を提供できるように努めてまいります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

4がつにしようよていのあきるのしのやさい

・にんじん

3がつにしようしたあきるのしのやさい

・のらぼうな  
・にんじん

**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(訂正)」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。

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た方には、使用材料の詳細を記した「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」を配布しています。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 : 042-595-0817  
 FAX : 042-595-2600

★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)が生じる可能性も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(月)です。納期限までに納入していただくようよろしくお願いいたします。

**ご入学・ご進級おめでとうございます。**  
 1年間よろしくお願ひします!

しんねんと  
 新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一! 特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

愛情たっぷり  
 おいしい給食を作ります