

# 中学校予定献立表

令和5年4月分

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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	パン ご飯	牛乳	おかず		主にエネルギー のもとになる 黄色のグループ	主に体を作る もとになる 赤のグループ	主に体の調子を 整えるもとになる 緑のグループ	
10・月			沢煮椀 さわらの西京だれ ひじきと野菜の彩り炒め	はし	米 砂糖 油 でん粉	牛乳 豚肉 さわら 味噌 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん 大根 ごぼう えのきだけ 長ねぎ しょうが 小松菜	730 32.9
11・火			スープパグッティのソース こんにゃくサラダ 清見オレンジ(1/4)	イタリアン ドレッシング フォーク	スパグッティ オリーブ油 バター 油 小麦粉 こんにゃく イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ 大根 マッシュルーム ほうれん草 とうもろこし 清見オレンジ	753 30.2
12・水			えのきと長ねぎの味噌汁 野菜かき揚げ 肉じゃが	はし	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 豚肉	えのきだけ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ごぼう しょうが いんげん	779 21.6
13・木			かきたま汁 さばの塩焼き 刻み昆布の炒めもの	はし	米 でん粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 たまご さば 昆布 さつま揚げ	にんじん しいたけ 小松菜 長ねぎ	721 30.9
14・金			麻婆豆腐 いかの鉄板焼き チンゲン菜とベーコンのソテー	スプーン	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 いか ベーコン	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ なら にんじん チンゲン菜 もやし	802 42.3
17・月			じゃがいもの味噌汁 ハンバーグ玉ねぎソース 筑前煮	はし	米 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく ラード でん粉	牛乳 味噌 鶏肉 大豆 豚肉	玉ねぎ 小松菜 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	719 27.1
18・火			ちゃんこ汁 豆乳コロッケ 野菜の塩麹炒め	バック ソース	米 油 でん粉 塩麹 パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆乳	にんじん 大根 白菜 ごぼう しょうが 長ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	757 24.1
19・水			ジャージャー麺のたれ 茎わかめの炒めもの 清見オレンジ(1/4)	はし	中華麺 油 でん粉 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 味噌 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ なら 清見オレンジ	706 38.2
20・木			打ち豆汁 めばるのごまだれ 変わりきんぴら	はし	米 里芋 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 めばる 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しょうが ごぼう	684 32.4
21・金			ポークカレー オムレツ キャベツと枝豆のサラダ お祝いデザート	クリーミー フレンチ ドレッシング スプーン	米 お祝いデザート 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 クリーミーフレンチドレッシング	牛乳 豚肉 たまご 豆乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 キャベツ いちご	947 28.2
24・月			豚汁 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草としらすの煮浸し	はし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま 油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 しらす干し 油揚げ 昆布	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく ほうれん草 たけのこ しいたけ	763 36.1
25・火			ポークストロガノフ ハムと野菜のソテー 美生柑(1/6)	スプーン	米 マーガリン バター 砂糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 生クリーム ハム	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 枝豆 パセリ キャベツ 美生柑	699 27.8
26・水			新玉ねぎとわかめの味噌汁 鮭の塩焼き 豚肉とごぼうの煮物	はし	米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 鮭 豚肉	玉ねぎ にんじん ごぼう 絹さや	700 32.7
27・木			あさり入りトマトスープ メンチカツ ウインナーとコーンのソテー	スプーン	パン 油 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉	ヨーグルトドリンク 鶏肉 あさり ウインナー 豚肉 大豆	にんにく にんじん かぶ 玉ねぎ セロリー トマト マッシュルーム とうもろこし キャベツ	681 28.6
28・金			生揚げのカレー煮 ししゃものから揚げ(2) 炒めごぼうサラダ	はし	米 油 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ごま油	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ 子持ちししゃも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 絹さや ごぼう とうもろこし	882 38.6

### 献立メモ

**旬の食べ物**

- いちご
- さやえんどう
- グリーンピース
- 新ごぼう
- 筍
- 春キャベツ
- 新玉ねぎ
- 新じゃが芋
- のらぼう菜
- 山菜
- アスパラガス
- 清見オレンジ

### 21日 行事食 「入学祝い」

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。中学生としての自覚を持って、マナーを守り楽しい給食の時間をすごしましょう。

今日は、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。じっくり煮込んだポークカレーとともに、仲良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、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月に使用予定のあきる野市の野菜

- にんじん

3月に使用したあきる野市の野菜

- のらぼう菜
- 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(8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りましたが、給食の内容や提供量は今までと変わりません。

## 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!

愛情 たっぷり

おいしい給食を作ります

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食べて登校するようにしましょう。

### 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。納期限までに納入いただくとよろしくお願ひいたします。

※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下さい。

