



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつぶん
令和6年 2月分

ふたじ りりりり そつぎょうせいはいしりょう いちど た きゅうよく す きゅうよく えんご こんだて
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。

のし あきかわがっこうきゅうよく
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			えいようか 栄養価	こんだてメモ	
	パン ごはん ゆめ	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 とどめるもとになる			エネルギー たんぱく質
1・木	ゆめ ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みぞラーメンのつけじる だいがくも こまつなとじゃこのいためもの		ちゅうかめん ごま こまあぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こもやし とうもろこし ながねぎ こまつな	634kcal 25.5g	きせつのはつもの こまつな ・だいごん ながねぎ ・はくさい キャベツ ほうれんそう でこぼん ・いよかん りんご	
2・金	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのみそしる いわしのに こもくま	ぎょうじよく 「せつぶん」	こめ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう みそ いわし だいず こんぶ	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな れんこん しいたけ うめ	571kcal 23.0g		
5・月	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる しろみずかなのねぎソース だいこんのバターしょうゆに		こめ あぶら さとう でんぶん パター	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さごし とり	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく だいこん さやいんげん	534kcal 24.7g	2日 行事食 「節分」 ★いわしの梅煮	
6・火	せわり コッパン	ぎゅうにゅう	まめいりミネストローネ ポテトコロッケ こまつなとベーコンのソテー	バック ソース	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎ	ぎゅうにゅう とり ひよこまめ だいず ベーコン	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ こまつな	540kcal 21.6g		
7・水	ごはん	ぎゅうにゅう	どうぶのオイスターソースに パオズ フルーツポンチ		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こむぎ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ みかん ももりんご キャベツ いちご	540kcal 21.6g	★いわしの梅煮	
8・木	ごはん	ぎゅうにゅう	さつまいも とりからあげ やさしいおこうじため		こめ さつまいも こんにやく でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	613kcal 25.0g		
9・金	ごはん	ぎゅうにゅう	いしかりじる いかのこみやき きざみこんぶのいためもの プリン	きょうどりよりり 「ほっかいどう」	こめ じゃがいも あぶら こまあぶら こんにやく さとう プリン	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ いか こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん しめじ ながねぎ しょうが にんにく	589kcal 31.4g	★いわしの梅煮	
13・火	ココア あげパン	ぎゅうにゅう	コーンミルクスープ ポークビーンズ ほんかん		パン ココア あぶら さとう パター	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし にんにく トマト さやいんげん ほんかん	605kcal 21.4g		
14・水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたのんぐ こもくあつきたまご かいそうサラダ	ちゅうか ドレッシング	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス たまご	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん ほうれんそう しいたけ ながねぎ	572kcal 27.5g	★いわしの梅煮	
15・木	ごはん	ぎゅうにゅう	にらたまスープ はるまき ぶたにくと はくさいのいためもの		こめ あぶら でんぶん こまあぶら さとう こむぎ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん にら しいたけ	568kcal 22.3g		
16・金	ごはん	ぎゅうにゅう	すいとん とりにくのマヨネーズやき さといもごまみそに		こめ すいとん さとう あぶら さといも こま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ にんにく さやえんどう	589kcal 23.2g	★いわしの梅煮	
19・月	パセリライス	ジョア フレーン	チキンクリームソース いためごぼうサラダ いよかん(1/4)	ノンエッグ マヨネーズ	こめ パター あぶら こむぎ ノンエッグマヨネーズ	ジョア(フレーン) とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう マッシュルーム とうもろこし いよかん	632kcal 21.9g		
20・火	ごはん* (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	こまつなのみそしる ちくわのしべあげ にくじゃが		こめ こむぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ちくわ あおりの ぶたにく	えのきだけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	572kcal 21.1g	★いわしの梅煮	
21・水	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー やきポロニアソーセージ ほうれんそうとコーンのソテー		こめ あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ポロニアソーセージ	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 ほうれんそう	684kcal 25.3g		
22・木	ごはん	ぎゅうにゅう	おやこに ぶたにくとブロッコリーの うましお豆腐 りんご(1/6)		こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう にんにく ブロッコリー りんご	582kcal 25.6g	★いわしの梅煮	
26・月	ごはん	ぎゅうにゅう	こもくしる さばのからみやき にくやさいいため		こめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ しめじ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	582kcal 27.0g		
27・火	ゆめ スパゲッティ	ぎゅうにゅう	ミートソース だいこんサラダ てごぼん(1/4)	たまねぎ ドレッシング	スパゲッティ あぶら マーガリン じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん しめじ てごぼん	641kcal 28.3g	★いわしの梅煮	
28・水	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 ひじきのもの		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ ひじき こちししゃも だいず さつまあげ	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	671kcal 30.0g		
29・木	ミックス ピラフ	ぎゅうにゅう	トマトスープ スパニッシュオムレツ はくさいと マカロニのクリームに	せかいのりよりり 「スペイン」	こめ パター あぶら マーガリン じゃがいも こめ マカロニ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ たまご ハム	えだまめ にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト はくさい マッシュルーム とうもろこし パセリ	567kcal 22.0g		
平均栄養価								エネルギー 597kcal	たんぱく質 24.8g	★いわしの梅煮

※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。

*20日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」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

2月分の給食費の納期限は2月29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

〈1月に使用したのもの〉

- キャベツ
- にんじん
- ながねぎ
- はくさい
- ほうれんそう

〈2月に使用予定のもの〉

- さつまいも
- じゃがいも
- キャベツ
- こまつな
- だいこん
- たまねぎ
- にんじん
- ながねぎ
- はくさい
- ほうれんそう