



# 中学校予定献立表



令和 6年 2月分

本学の料理は、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。

あきる野市秋川学校給食センター

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		
1・木	ゆで中華めん	牛乳	味噌ラーメンのつけ汁 大学芋 小松菜とじゃこの炒めもの		中華めん ごま油 でん粉 さつまいも 油 砂糖 水あめ	牛乳 豚肉 味噌 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし とうもろこし なら 長ねぎ 小松菜	773kcal 30.7g	季節の食べ物
2・金	ごはん	牛乳	根菜の味噌汁 いわしの梅煮 五目豆	行事食「節分」	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でん粉	牛乳 味噌 いわし 大豆 昆布	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 れんこん しいたけ 梅	712kcal 27.2g	
5・月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 白身魚のねぎソース 大根のバター醤油煮		米 油 砂糖 でん粉 バター	牛乳 わかめ 油揚げ 味噌 さごし 鶏肉	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 大根 さやいんげん	673kcal 29.7g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
6・火	背割りのコッペパン	牛乳	豆入りミネストローネ ポテトコロッケ 小松菜とベーコンのソテー いちごゼリー	バックソース	パン 油 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ 小松菜	743kcal 27.2g	2日 行事食「節分」 ★いわしの梅煮
7・水	ごはん	牛乳	豆腐のオイスターソース煮 パオズ(2) フルーツポンチ		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ みかん もも りんご キャベツ いちご	809kcal 31.8g	節分はもともと季節の変わり目のことで、今では春の始まり(立春)の前の日を指します。節分では、悪いことを鬼にたどえて追いつらい儀式をします。鬼は
8・木	ごはん	牛乳	さつま汁 鶏唐揚げ 野菜の塩麹炒め		米 さつまいも こんにゃく でん粉 油	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ	780kcal 30.4g	いわしの臭いが嫌いだと言われています。
9・金	ごはん	牛乳	石狩汁 いかの香味焼き 刻み昆布の炒めもの フリン	郷土料理「北海道」	米 じゃがいも 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 フリン	牛乳 鮭 豆腐 味噌 いか 昆布 さつま揚げ	大根 にんじん しめじ 長ねぎ しょうが にんにく	731kcal 38.1g	★五目豆 節分には「鬼は外、福は内」といいながら豆をまいて鬼を追い払います。多くの地域では豆まきに大豆を使うのですが、落花生を使っている地域もあるそうです。
13・火	ココア揚げパン	牛乳	コーンミルクスープ ポークビーンズ ぼんかん		パン ココア 油 砂糖 バター	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム 大豆	にんじん 玉ねぎ 白菜 トマト とうもろこし にんにく さやいんげん ぼんかん	773kcal 26.8g	9日 郷土料理「北海道」 ★石狩汁 石狩汁は、北海道の郷土料理です。鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町が発祥と言われています。漁師たちが大漁を祝う際に食べていたとされる料理です。
14・水	ごはん	牛乳	豚丼の具 五目厚焼き玉子 海藻サラダ	中華ドレッシング	米 油 しらたき 砂糖 でん粉 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 海藻ミックス 卵	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ 大根 ほうれん草 しいたけ 長ねぎ	723kcal 33.9g	使った豆まきをやる地域もあるそうです。
15・木	ごはん	牛乳	なら玉スープ 春巻き 豚肉と白菜の炒めもの		米 油 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉	牛乳 ハム 卵 豚肉	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん なら しいたけ	717kcal 27.1g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
16・金	ごはん	牛乳	すいとん 鶏肉のマヨネーズ焼き 里いものごま味噌煮		米 すいとん 砂糖 油 里いも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 しいたけ 長ねぎ にんにく さやえんどう	743kcal 28.1g	★スパンニッシュオムレツ スパンニッシュオムレツはスペインの卵料理です。いもや野菜などの具が入ったオムレツで、スペインではトルティージャと呼ばれています。フライパンの形を利用して、丸く焼き上げるのが特徴です。
19・月	パセリライス	ショア(プレーン)	チキンクリームソース 炒めごぼうサラダ いよかん(1/4)	ノンエッグマヨネーズ	米 バター 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	ショア(プレーン) 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	パセリ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム とうもろこし いよかん	803kcal 27.2g	★スパンニッシュオムレツ スパンニッシュオムレツは
20・火	ごはん* (ひとめぼれ)	牛乳	小松菜の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2) 肉じゃが		米 小麦粉 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 ちくわ 青のり 豚肉	えのきたけ 小松菜 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん	785kcal 27.9g	29日 世界の料理「スペイン」 ★スパンニッシュオムレツ スパンニッシュオムレツは
21・水	ごはん	牛乳	ポークカレー 焼きポロニアソーセージ ほうれん草とコーンのソテー		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉 ポロニアソーセージ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし ほうれん草	866kcal 31.1g	29日 世界の料理「スペイン」 ★スパンニッシュオムレツ スパンニッシュオムレツは
22・木	ごはん	牛乳	親子煮 豚肉とブロッコリーの旨塩豆腐 りんご(1/6)		米 こんにゃく 砂糖 油 でん粉	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう にんにく ブロッコリー りんご	731kcal 31.5g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
26・月	ごはん	牛乳	五目汁 さばの辛み焼き 肉野菜炒め		米 砂糖 油 でん粉	牛乳 さば 油揚げ 豚肉	にんじん 大根 しいたけ しめじ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	725kcal 32.3g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
27・火	ゆでスパゲッティ	牛乳	ミートソース 大根サラダ でこぼん(1/4)	玉ねぎドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト 大根 しめじ でこぼん	776kcal 34.4g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
28・水	ごはん	牛乳	生揚げのカレー煮 ししゃものから揚げ(2) ひじきの煮物		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ ひじき 子持ちししゃも 大豆 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう	912kcal 40.6g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
29・木	ミックスピラフ	牛乳	トマトスープ スパニッシュオムレツ 白菜とマカロニのクリーム煮	世界の料理「スペイン」	米 バター 油 米粉 マーガリン じゃがいも マカロニ 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 卵 ハム	枝豆 にんにく にんじん 玉ねぎ セロリートマト 白菜 パセリ マッシュルーム とうもろこし	718kcal 26.5g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

※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。

※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

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。

### 代替品提供に関するお知らせ

12月19日の給食において、フードスライサーの金属粉が混入している可能性があることから、安全性を考慮し「ほうれん草入りクリームスープ」と「ミックスビーンズサラダ」の提供を中止しました。

そこで、代替品の内容について金額等を含めて検討いたしました。調理工程の都合によりおかずを代替品に当てることができませんでした。

つきましては、2月6日に「いちごゼリー」を提供いたします。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

### あきる野市の野菜

- 〈1月に使用したもの〉
- ・にんじん
  - ・長ねぎ
  - ・白菜
- 〈2月に使用予定のもの〉
- ・さつまいも
  - ・じゃがいも
  - ・キャベツ
  - ・小松菜
  - ・大根
  - ・玉ねぎ
  - ・にんじん
  - ・長ねぎ
  - ・白菜
  - ・ほうれん草

