



しょうがっこうよていこんだてひょう



令和6年2月分

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。

あきる野市五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質	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			
1・木	コッパパン	ぎゅうにゅう	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	パックソース	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいず ベーコン	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ こまつな	552kcal 21.6g		きせつ のたべもの ・こまつな ・だいこん ・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
2・金	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのみそしる いわしのうめに こもくまめ	ぎょうじしよく 「せつぶん」	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	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	545kcal 21.4g		
5・月	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる しろみざかなのネギソース だいこんのバターしょうゆに		こめ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ さこし とりにく	にんじん えのきたけ 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 25.4g	★☆☆☆☆ ぎょうじしよく 2日 行事食	
6・火	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みぞラーメンのつける だいがくいも じゃこいため		ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん さつままいも あぶら みずあめ こま	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 たけのこ もやし とうもろこし たら ながねぎ こまつな	634kcal 25.5g	せつぶん 「節分」 いわしのうめに ★鮭の梅煮 せつぶん 節分とはもともと季節の か め 目のことで、いま 変わりの目、今では はる はじ りっしゅん まえ 春の始まり(立春)の前の ひ き せつぶん わる 日を指します。節分では悪 いことを鬼にたてて追い はら ぎしき にお 払う儀式をします。鬼はい わしの臭いが嫌いだと言わ れています。 ★ 五日豆 せつぶん 節分には「鬼は外、福は うち内」といながら豆をまい おに お はら ぎしき おこな て鬼を追い払う儀式を行い ます。この豆まきには多く ちいさき だいず つか の地域では大豆を使うので らつかせい つか まめ すが、落花生を使って豆ま きをする地域もあるそうで す。	
7・水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふのオイスターソースに パオス フルーツポンチ		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	しょうが にんじん にんにく たまねぎ しいたけ ながねぎ みかん もも りんご いちご キャベツ	605kcal 24.4g		
8・木	ごはん	ぎゅうにゅう	さつまじる とりからあげ やさしいしおこうじため		こめ さつままいも こんにやく でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	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	615kcal 25.2g		
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 フリソ	きょうどりょうり 「ほっかいどう」	こめ じゃがいも ごまあぶら 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		
13・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ こもくあつやきたまご ひじきのにも		こめ しらたき さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき あぶらあげ さつまあげ だいず	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ	600kcal 29.6g		
14・水	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 あぶら さとう バター ココア	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 とうもろこし にんにく さやいんげん トマト ほんかん はくさい	612kcal 21.4g		
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 でんぶん あぶら こまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム たまご だいず ぶたにく	たまねぎ しいたけ ながねぎ にら しょうが にんにく はくさい にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん	568kcal 22.3g		
16・金	パセリ ライス	ジョア (プレーン)	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 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ジョア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ごぼう とうもろこし いよかん パセリ	632kcal 21.9g	★☆☆☆☆ きょうどりょうり 9日 郷土料理 ほっかいどう 「北海道」 いしかりじる ★ 石狩汁 いしかりじる ほっかいどう きょうど 石狩汁は北海道の郷土料 りょうり さけ ゆうめい いしかりがわ 理です。鮭で有名な石狩川 かこう いしかりちよう はつしよう の河口にある石狩町が発祥 い と言われています。漁師た ちが大漁を祝う際に食べ りょうり ていたとされる料理です。	
19・月	ごはん	ぎゅうにゅう	こもくじる さばのからみやき にくやさしいため		こめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	583kcal 27.0g		
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 ちくわのいそべあげ にくじゃが		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 とうふ あぶらあげ みそ ちくわ あおのり ぶたにく	えのきたけ 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	568kcal 21.0g		
21・水	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー 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	679kcal 25.3g		
22・木	ごはん	ぎゅうにゅう	おやこに ぶたにくと フロッコリーのうましおとうふ りんご(1/8)		こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく 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 りんご フロッコリー	577kcal 25.3g	★☆☆☆☆ 29日 世界の料理 せかい りょうり 「スペイン」 ★ スパニッシュオムレツ スパニッシュオムレツは たまごりょうり 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。日本でいうオムレ ツのことをスペインではフ ランス風トルティージャと 呼び、フランスではスペ インのトルティージャのこと をスペイン風オムレツと呼 びます。	
26・月	ごはん	ぎゅうにゅう	すいとん とりにくのてりやき さといもごまみそに		こめ すいとん あぶら さとう でんぶん こま さといも	ぎゅうにゅう とりにく 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 しょうが さやえんどう	551kcal 24.1g		
27・火	ゆで スパゲティ	ぎゅうにゅう	ミートソース だいこんサラダ でこぼん(1/4)	たまねぎ ドレッシング	スパゲティ あぶら さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ わかめ	セロリ 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 でこぼん	650kcal 29.0g		
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 かいそうサラダ	わふう ドレッシング	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ こもちししゃも かいそうミックス	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 キャベツ だいこん	689kcal 30.1g		
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	せかいのりょうり 「スペイン」	こめ あぶら パター じゃがいも こめこ マカロニ マーガリン さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまクリーム チーズ ハム	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト はくさい とうもろこし パセリ えだまめ マッシュルーム	563kcal 21.8g		

※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

24.9g

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

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。

*20日のごはらは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

あきる野市の野菜

がっしょう
(1月に使用したもの)
・だいこん ・はくさい

がっしょうよてい
(2月に使用予定のもの)
・にんじん ・だいこん
・はくさい ・ながねぎ