



# 中学校予定献立表



令和6年 2月分

太字の料理は、卒業生対象アンケートの「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	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	コッパン	牛乳	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	バックソース	パン 油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ 小松菜	689kcal 25.5g	<b>季節の食べ物</b> ・小松菜 ・大根 ・長ねぎ ・白菜 ・キャベツ ・ほうれん草 ・でこぼん ・いよかん
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 じゃがいも ごま油 砂糖 でん粉 油	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	681kcal 25.6g	
5・月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 白身魚のネギソース 大根のバター醤油煮		米 砂糖 油 バター	牛乳 油揚げ わかめ 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	667kcal 29.5g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ <b>2日 行事食 「節分」</b> ★鱈の梅煮 節分とはもともと季節の 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 いことを鬼にたとえて追い 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。 ★五目豆 節分には「鬼は外、福は 内」といっながら豆をまい て鬼を追い払う儀式を行 います。この豆まきには多く の地域では大豆を使うので すが、落花生を使って豆ま きをする地域もあるそう です。
6・火	ゆで中華めん	牛乳	味噌ラーメンのつ汁 大芋芋 じゃこ炒め		中華めん ごま油 練りごま でん粉 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	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 たら 長ねぎ 小松菜	762kcal 30.4g	
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 にんじん にんにく 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ みかん もも りんご いちご キャベツ	764kcal 29.5g	
8・木	ごはん	牛乳	さつまい 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 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	773kcal 30.2g	
9・金	ごはん	牛乳	石狩汁 いかの香味焼き 刻み昆布の炒め物 フリソ	郷土料理 「北海道」	米 じゃがいも ごま油 油 こんにゃく 砂糖 プリン	牛乳 鮭 豆腐 味噌 いか 昆布 さつまいも	大根 にんじん しめじ 長ねぎ しょうが にんにく	724kcal 37.8g	
13・火	ごはん	牛乳	豚丼の具 五目厚焼き卵 ひじきの煮物		米 しらたき 砂糖 油 でん粉	牛乳 豚肉 卵 ひじき 油揚げ さつまいも 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 長ねぎ	753kcal 35.9g	
14・水	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 油 砂糖 バター ココア	牛乳 ベーコン 生クリーム 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんにく さやいんげん トマト ぼんかん	770kcal 26.6g	
15・木	ごはん	牛乳	にら玉スープ 春巻き 豚肉と白菜の炒め物		米 でん粉 油 ごま 油 砂糖	牛乳 ハム 卵 大豆 豚肉	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にら しょうが にんにく 白菜 にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	713kcal 26.9g	
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 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	ジョア 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ごぼう とうもろこし いよかん パセリ	791kcal 26.7g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ <b>9日 郷土料理 「北海道」</b> ★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。
19・月	ごはん	牛乳	五目汁 さばの香味焼き 肉野菜炒め		米 砂糖 油 でん粉	牛乳 油揚げ さば 豚肉	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	722kcal 32.2g	
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 でん粉 油 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	735kcal 27.3g	
21・水	ごはん	牛乳	ポークカレー 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 カレールー	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	850kcal 30.6g	
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(1/8)		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 りんご ブロッコリー	720kcal 30.9g	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ <b>29日 世界の料理 「スペイン」</b> ★スパニッシュオムレツ スパニッシュオムレツは スペインの卵料理です。芋 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	牛乳	すいとん 鶏肉の照り焼き 里いものごま味噌煮		米 すいとん 油 砂糖 でん粉 里いも ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 味 噌	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが さやえんどう	694kcal 29.1g	
27・火	ゆでスパゲティ	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	スパゲティ 油 砂糖 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ	セロリ 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	783kcal 34.9g	
28・水	ごはん	牛乳	生揚げのカレー煮 ししゃもの唐揚げ(2) 海藻サラダ	和風 ドレッシング	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 生揚 げ 子持ちししゃも 海藻ミックス	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ さやえんどう 大根	889kcal 39.8g	
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 油 バター じゃがいも 米粉 マカロニ マーガリン 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム チーズ ハム	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム とうもろこし 白菜 枝豆 パセリ トマト	708kcal 26.2g	

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	747kcal	30.3g

### 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。

\*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。

### あきる野市の野菜

- <1月に使用したのもの>
- ・大根 ・白菜
- <2月に使用予定のもの>
- ・にんじん ・白菜 ・大根 ・長ねぎ