



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふじりょうり そつぎょうせいたいしょう いちど た きやうしよく す きやうしよく える 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。

れいわ ねん がつごん
令和6年 3月分

の しりつ あきがわがわがっこうきやうしよく
あきる野市立秋川中学校給食センター

日・曜	こんだてめい		つけるもの	おもなざいりょう			栄養価	こんだてメモ	
	パン ごはん めん	ぎゆう にゆう		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・金	ちらしずし 	ぎょうじゅう 	すましじる さわらのさいきょうだれ じゃがいも しおこうじいため	ぎょうじしよく 「ひなまつり」	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゆうにゆう あぶらあげ かまぼこ とうふ さわら みそ ぶたにく	にんじん れんこん かんぴよう しいだけ こまつな しょうが にんにく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 604kcal 29.9g	きせつのはつべもの
4・月	ごはん* 	ぎょうじゅう 	だんべえじる どりにくのしょうがやき じゃがいものうまに	きょうどりようり 「あきるのし」	こめ さとう すいとん あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゆうにゆう ぎゆうにく とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ のらぼうな しょうが たまねぎ さやいんげん	584kcal 26.8g	ついちち きょうじしよく 1日 行事食
5・火	きんご あげパン 	ぎょうじゅう 	ABCスーフ どりにくのトマトぶうにこみ れいとうりんご		パン あぶら さとう マカロニ でんぷん	ぎゆうにゆう きんご ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく マッシュルーム トマト さやいんげん りんご	581kcal 21.1g	「ひなまつり」 ★ちらし寿司
6・水	わかめごはん 	ぎょうじゅう 	みそちゃんこじる あつやきたまご きんぴらごぼう		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゆうにゆう わかめ みそ なまあげ たまご さつまあげ	にんじん はくさい しょうが にら ごぼう	612kcal 23.3g	「ひなまつり」 ★ちらし寿司
7・木	ゆでうどん 	ぎょうじゅう 	カレーうどんのつけじる ハムとやさいのソテー ミルクポテト		ゆでうどん さとう カレー粉 でんぷん あぶら さつまいも	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム なまクリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ えだまめ キャベツ	577kcal 19.9g	ちらし寿司、ひし餅、はま もち
8・金	ごはん 	ぎょうじゅう 	はくさいのみそじる いかのねぎしおやき うすらとキムチのいために		こめ さとう あぶら	ぎゆうにゆう あぶらあげ みそ いか ぶたにく なまあげ うすらたまご	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 たまねぎ はくさいキムチ さやいんげん	535kcal 27.0g	ひょう・れんこんなどを たきこんだちらし寿司を 提供します。
11・月	せきはん 	ぎょうじゅう 	こうはくはんべんじる えびのでんぷん はくさいのにびたし そつぎょういわいデザート	ぎょうじしよく 「そつぎょういわい」 ごましお	こめもちこめ ごま あぶら こむぎこ でんぷん さとう そつぎょういわいデザート	ぎゆうにゆう あずき はんぺん えび あぶらあげ	にんじん えのきたけ しめじ ほうれんそう はくさい	619kcal 23.6g	すまし汁には、花型の かまぼこが入ります。
12・火	くろざとう パン 	ぎょうじゅう 	ホワイトシチュー フライドチキン ミックスビーンズサラダ	クリー ム ソー ド レッシング	くろざとうパン バター じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん クリーミング ソー ド	ぎゆうにゆう とりにく チーズ なまクリーム だいず いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	651kcal 30.0g	きょうどりようり 4日 郷土料理
13・水	ごはん* 	ぎょうじゅう 	こんさいのみそじる さばのおろしあんかけ ひじきのにもの		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん こんにやく	ぎゆうにゆう みそ さば ひじき さつまあげ だいず	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん	565kcal 24.9g	★だんべえ汁
14・木	ごはん 	ヨーグルト ドリンク	マーボー豆腐 もちごめつきにくだんご きざみこんぶのいためもの		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにやく もちこめ パン こむぎこ	ヨーグルトドリンク ぶたにく とうふ みそ こんにやく さつまあげ とりにく	しょうが にんにく だけのこ ながねぎ にら にんじん たまねぎ	622kcal 27.9g	だんべえ汁は、あきる 野市のB級グルメです。
15・金	ごはん 	ぎょうじゅう 	どんじる さけフライ キャベツのおかかいため	ソース	こめ じゃがいも こんにやく こむぎこ パンこ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ さけ かつおぶし	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ さやいんげん キャベツ	698kcal 29.2g	あきる野市の特産品であ る「のらぼう菜」を使う 予定です。砂糖やみりん が入った甘じょっぱい味 とちやうしるもの が特徴の汁物です。
18・月	ごはん* 	ぎょうじゅう 	かきたまじる ぶりのてりやき だいこんとみずなのサラダ	ごま ドレッシング	こめ でんぷん あぶら さとう ごまドレッシング	ぎゆうにゆう とりにく たまご ぶり	にんじん しいだけ ほうれんそう ながねぎ しょうが だいこん みずな	600kcal 28.3g	11日 行事食 「卒業祝い」
19・火	コーンライス 	ぎょうじゅう 	シェルマカロニのスーフ どりにくのサルサソース こまつな ワインナーのソテー	せかいのりようり 「メキシコ」	こめ マカロニ でんぷん あぶら オリーブあぶら	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく ウィンナー	とうもろこし にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ トマト にんにく レモン こまつな	635kcal 25.6g	おめでとございます。 この日は、ごめだいい席で いただきます。せきはんや 家紋である水引を連想さ せる色合いの紅白はんぺ ん汁、えびの天ぷら、お 祝いデザートで、卒業を お祝します。
21・木	ごはん 	ぎょうじゅう 	チキンカレー いためごぼうサラダ せとか(1/4)	ソース	こめ あぶら じゃがいも カレー粉 ノンエッグマヨネーズ	ぎゆうにゆう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ごぼう とうもろこし せとか	589kcal 17.5g	19日 世界の料理 「メキシコ」
22・金	そつぎょうしき								

※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。

*4日、13日、18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: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

3月分の給食費の納期限は4月1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

- がっしょう
(2月に使用したのもの)
- ・ながねぎ
 - ・はくさい
 - ・にんじん
- がっしょうよてい
(3月に使用予定のもの)
- ・キャベツ
 - ・こまつな
 - ・ながねぎ
 - ・のらぼうな
 - ・にんじん
 - ・はくさい
 - ・ほうれんそう

1年間、ありがとうございました

ひ つづ あんしん・あんぜんきやうしよくていきやう しよくいんがん
引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸と
なって努めてまいりますので、よろしく願いいたします。



食べることを大事にするということは、自分自身を大事にすることにつながります。中学生になっても、健康で充実した毎日をご過ごせることを願っています。

