



中学校予定献立表



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。

令和6年3月分

あきる野市立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・金	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さわらの西京だれ じゃがいもの塩麹炒め	行事食 「ひなまつり」	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 油揚げ かまぼこ 豆腐 さわら 味噌 豚肉	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ 小松菜 しょうが にんにく さやいんげん	811kcal 36.3g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>季節の食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 ・水菜 ・せとか ・のらぼう菜 ・キャベツ ・さわら <p>♡♡♡♡♡♡♡♡</p> <p>1日 行事食 「ひなまつり」</p> <p>★ちらし寿司</p> <p>桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちらし寿司、ひし餅、はまぐりのうしお汁などを食べます。給食では、かんぴょう・れんこんなどを炊き込んだちらし寿司を提供します。</p> <p>すまし汁には、花型のかまぼこが入ります。</p> <p>♡♡♡♡♡♡♡♡</p> <p>4日 郷土料理 「あきる野市」</p> <p>★だんべえ汁</p> <p>だんべえ汁は、あきる野市のB級グルメです。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が特徴の汁物です。</p> <p>♡♡♡♡♡♡♡♡</p> <p>11日 行事食 「卒業祝い」</p> <p>3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。この日は、めでたい席で食べられる赤飯、祝いの象徴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いします。</p> <p>卒業後は、自分で食事を選択する機会が増えてきます。いろいろな食材を使用していた給食のように、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。</p> </div>
4・月	ごはん* (ひとめぼれ)	牛乳	だんべえ汁 鶏肉のしょうが焼き じゃがいもの旨煮	郷土料理 「あきる野市」	米 砂糖 すいとん 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 牛肉 鶏肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ のらぼう菜 しょうが 玉ねぎ さやいんげん	736kcal 32.3g	
5・火	きねこ 揚げパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のトマト風煮込み 冷凍りんご		パン 油 砂糖 マカロニ でん粉	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 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	747kcal 26.8g	
6・水	わかめごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁 厚焼き玉子 ぎんぴらごぼう		米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 わかめ 味噌 生揚げ 卵 さつま揚げ	にんじん 白菜 しょうが にら ごぼう	734kcal 26.8g	
7・木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 ハムと野菜のソテー ミルクポテト		ゆでうどん 砂糖 カレー粉 でん粉 油 さつまいも	牛乳 豚肉 ハム 生クリーム	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 枝豆 キャベツ	707kcal 23.4g	
8・金	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 いかのねぎ塩焼き うすらとキムチの炒め煮		米 砂糖 油	牛乳 油揚げ 味噌 いか 豚肉 生揚げ つすら卵	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ さやいんげん	678kcal 33.1g	
11・月	赤飯	牛乳	紅白はんぺん汁 えびの天ぷら 白菜の煮浸し 卒業祝いデザート	行事食 「卒業祝い」 ごま塩	米もち米 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖 卒業祝いデザート	牛乳 小豆 はんぺん えび 油揚げ	にんじん えのきたけ しめじ ほうれん草 白菜	762kcal 28.7g	
12・火	黒砂糖パン	牛乳	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 フルーツ ドレッシング	黒砂糖パン バター じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 クリームチーズ ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 大豆 いんげん豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	840kcal 37.3g	
13・水	ごはん* (ひとめぼれ)	牛乳	根菜の味噌汁 さばのおろしあんかけ ひじきの煮物		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 こんにゃく	牛乳 味噌 さば ひじき さつま揚げ 大豆	ごぼう にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 大根	703kcal 29.6g	
14・木	ごはん	ヨーグルト ドリンク	麻婆豆腐 もち米付き肉団子(2) 刻み昆布の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく もち米 パン粉 小麦粉	ヨーグルトドリンク 豚肉 豆腐 味噌 昆布 さつま揚げ 鶏肉	しょうが にんにく だけのこ 長ねぎ にら にんじん 玉ねぎ	795kcal 34.9g	
15・金	ごはん	牛乳	豚汁 鮭フライ キャベツのおかか炒め	ソース	米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく パン粉 油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鮭 かつお節	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ さやいんげん キャベツ	879kcal 35.1g	
18・月	ごはん* (ひとめぼれ)	牛乳	かきたま汁 ぶりの照り焼き 大根と水菜のサラダ	ごま ドレッシング	米 でん粉 油 砂糖 ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 卵 ぶり	にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが 大根 水菜	759kcal 34.1g	
19・火	卒業式								
21・木	ごはん	牛乳	チキンカレー 炒めごぼうサラダ せとか(1/4)	ハエグ マネース	米 油 じゃがいも カレー粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご ごぼう とうもろこし せとか	729kcal 21.0g	
22・金	ごはん	牛乳	生揚げの甘辛煮 ししゃもの南蛮漬(2) 豚肉ともやしの炒めもの		米 油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 生揚げ 子持ちししゃも かつお節	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ もやし にら	895kcal 42.7g	

※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。

*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: 042-558-1123 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

〈2月に使用したもの〉

- ・長ねぎ
- ・にんじん
- ・白菜

〈3月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・長ねぎ
- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・のらぼう菜
- ・白菜



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。高校生になっても、健康で充実した毎日をご過ごせることを願っています。

1年間、ありがとうございました

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、よろしくお願いたします。

