



# しょうがっこうよていこんだてひょう



本字の料理は、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・金	ちらしずし	ぎゅうにゅう	すましじる さわらのさいきょうだれ きんぴらごぼう	ぎょうじしよく 「ひなまつり」	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 しいたけ こまつな しょうが ごぼう	591kcal 29.0g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>きせつのたべもの</b>            ・だいこん ・のらぼうな            ・みずな ・キャベツ            ・せとか ・さわら    <b>1日 行事食</b>  <b>「ひなまつり」</b>  <b>★ちらし寿司</b>            もも せつく            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。            すまし汁には、花型のかまぼこが入ります。            ♡♡♡♡♡  <b>4日 郷土料理</b>  <b>「あきる野市」</b>  <b>★だんべえ汁</b>            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。            ♡♡♡♡♡  <b>11日 行事食</b>  <b>「卒業祝い」</b>            6年生のみなさん、卒業おめでとうございませう。この日は、めでたい席で食べられる赤飯、祝いの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、卒業をお祝いします。            ♡♡♡♡♡  <b>19日 世界の料理</b>  <b>「メキシコ」</b>            とりにく  <b>★鶏肉のサルサソース</b>            サルサソースは、辛みのあるトマトソースです。一般的なサルサソースは辛みが強いです。給食ではチリパウダーを少し使い、辛いものが苦手な人でも食べやすく仕上げます。         </div>
4・月	ごはん* (ひとめぼれ)	ぎゅうにゅう	だんべえじる とりにくのしょうがやき じゃがいものうまに	ぎょうじしよく 「あきる野」	こめ さとう すいとん あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 こまつな	608kcal 24.8g	
5・火	きなこ あげパン	ぎゅうにゅう	ABCスープ とりにくのトマトふうにこみ れいとうりんご		パン あぶら さとう マカロニ でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ 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	
6・水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそちゃんこじる あつやきたまご ミルクポテト		こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ みそ なまあげ たまご なまクリーム	にんじん はくさい しょうが にら	691kcal 22.0g	
7・木	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	カレーうどんのつけじる ハムとやさいのソテー ししゃものからあげ		ゆでうどん さとう カレールウ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こもちししゃも	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	554kcal 23.2g	
8・金	くろざとう パン	ぎゅうにゅう	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 ソテー ドレッシング	くろざとうパン パター じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん クリームソテー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム だいすい 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	689kcal 28.8g	
11・月	せきはん	ぎゅうにゅう	ごはくはんべんじる えびのてんぷら はくさいのびたし 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	ぎゅうにゅう あずき はんぺん えび あぶらあげ	にんじん えのきだけ しめじ ほうれんそう はくさい	621kcal 23.6g	
12・火	ごはん	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう みそ さば ひじき さつまあげ だいす	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	
13・水	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそじる いかにねぎしおやき うずらとキムチのいために		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いかに ぶたにく なまあげ うずらたまご	にんじん えのきだけ 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	
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に		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 たけのこ ながねぎ にら にんじん たまねぎ	624kcal 27.9g	
15・金	ごはん	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	
18・月	ごはん	ぎゅうにゅう	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	ちゅうか ドレッシング	こめ でんぷん あぶら さとう ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶり	にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ しょうが だいこん みずな	575kcal 28.3g	
19・火	コーンライス	ぎゅうにゅう	シェルマカロニのスープ とりにくのサルサソース こまつな ウィンナーのソテー	せかいのりょうり 「メキシコ」	こめ マカロニ でんぷん あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう 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	673kcal 24.4g	
21・木	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー いためごぼうサラダ せとか(1/4)	ソテー マヨネーズ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう 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	608kcal 17.8g	
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

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	605kcal	25.1g

**あきる野市の野菜**

(2月に使用したもの)

- ・使用なし

(3月に使用予定のもの)

- ・キャベツ
- ・のらぼうな
- ・にんじん



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、よろしく願いいたします。

