



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・金	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 さわらの西京だれ きんぴらごぼう	行事食 「ひなまつり」	米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	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 ごぼう	792kcal ----- 35.0g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 季節の食べ物 ・大根 ・のらぼう菜 ・水菜 ・キャベツ ・せとか ・さわら ♡♡♡♡♡ 1日 行事食 「ひなまつり」 ★ちらし寿司 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。 すまし汁には、花型のかまぼこが入ります。 ♡♡♡♡♡ 4日 郷土料理 「あきる野市」 ★だんべえ汁 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。 ♡♡♡♡♡ 11日 行事食 「卒業祝い」 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をします。 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。 </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 小松菜	762kcal ----- 29.8g	
5・火	きんこ揚げパン	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 きな粉 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 ミルクポテト		米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	牛乳 わかめ 味噌 生揚げ たまご 生クリーム	にんじん 白菜 しょうが にら	834kcal ----- 25.1g	
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 ししゃもの唐揚げ(2)		ゆでうどん 砂糖 カレールー でん粉 油	牛乳 豚肉 ハム 子持ちししゃも	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 枝豆 キャベツ	698kcal ----- 30.7g	
8・金	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	クレープ 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 クレープドレッシング	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	917kcal ----- 38.6g	
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 えのきだけ しめじ ほうれん草 白菜	762kcal ----- 28.7g	
12・火	ごはん	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	
13・水	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 うすら卵	にんじん えのきだけ 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	677kcal ----- 33.1g	
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 たけのこ 長ねぎ にら にんじん 玉ねぎ	798kcal ----- 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	牛乳	かきたま汁 ぶりの照り焼き 大根と水菜のサラダ	中華 ドレッシング	米 でん粉 油 砂糖 中華ドレッシング	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	720kcal ----- 34.0g	
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)	アイスクリーム デザート	米 油 じゃがいも カレールー 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	711kcal ----- 20.7g	
平均栄養価							エネルギー	たんぱく質	
							769kcal	30.9g	

※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: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

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。

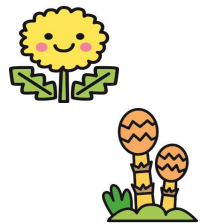
あきる野市の野菜

〈2月に使用したもの〉

・使用なし

〈3月に使用予定のもの〉

・キャベツ ・のらぼう菜
・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。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、よろしく願いいたします。

