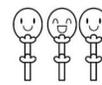


中学校予定献立表



令和6年 5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 エネルギー たんぱく質	献立メモ
	パン ご飯 めん	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水	ごはん	牛乳	五目汁 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものごま味噌煮 お茶プリン	行事食 「八十八夜」	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、じゃがいも、ごま、お茶プリン	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、鮭、味噌	にんにく、しいたけ、小松菜、にんにく、さやえんどう	807kcal 32.7g	きせつ のたべもの ・さやえんどう ・玉ねぎ ・たけのこ ・きゅうり ・じゃがいも ・カラオレンジ ・美生柑  1日 行事食 「八十八夜」 立春から数えて88日 目のことを八十八夜とい います。この日は農家に とってはとても大切な日 で、稲の種まきや、茶摘 みをはじめる目安にして いました。この日はお茶 にちなんで、お茶プリン を提供します。  29日 世界の料理 「韓国」 キムチは唐辛子の辛味 の効いた、韓国の代表的 な漬物です。もともとは 韓国の厳しい冬に備えた 保存食です。唐辛子の辛 い刺激、野菜の甘み、乳 酸発酵の酸味やうま味が 混ざり合った風味が特徴 です。豚キムチ炒めとし て豚肉と一緒に炒めるこ とで辛味がまろやかにな り辛いものが苦手な人でも 食べやすくなります。 韓国では豚キムチ炒めの ことを「デジボクム」 といいます。  30日 郷土料理 「群馬県」 こしね汁は群馬県の郷 土料理です。こんにゃ く、しいたけ、ねぎの頭 文字を取って名付けられ ています。 群馬県の富岡市ではこ んにゃく芋や原木栽培の しいたけ、太くて立派な ねぎがよく育つことか ら、これらの食材が入っ た汁物の郷土料理として こしね汁が考案されまし ました。
2木	ごはん	牛乳	中華丼の具 蒸しシュウマイ(2) いんげんのピリ辛炒め		米、油、でん粉、ごま油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、豚肉、いか、えび、シュウマイ、ベーコン	にんにく、しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、白菜、きくらげ、さやいんげん	800kcal 38.7g	
7火	ごはん	牛乳	チキンカレー もやしとキャベツのソテー カラオレンジ(1/4)		油、米、じゃがいも、カレーパウダー	牛乳、鶏肉	にんにく、しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご、エリンギ、もやし、キャベツ、カラオレンジ	738kcal 22.6g	
8水	ごはん	牛乳	キャベツ味噌汁 笹かまの天ぷら 肉じゃが		小麦粉、でん粉、米、油、じゃがいも、砂糖	牛乳、油揚げ、味噌、笹かまぼこ、豚肉	キャベツ、にんにく、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、さやいんげん	747kcal 25.2g	
9木	ゆで中華めん	牛乳	タンメンの具 茎わかめ中華炒め 大学芋		中華麺、でん粉、ごま油、こんにゃく、さつまいも、油、砂糖、水あめ、ごま	牛乳、豚肉、いか、なると、鶏肉、くきわかめ、さつまいも	しょうが、にんにく、きくらげ、にんにく、長ねぎ、たけのこ、にら、キャベツ	758kcal 34.2g	
10金	ケチャップライス	牛乳	ホワイトシチュー 焼きポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	ごま ドレッシング	米、バター、じゃがいも、油、小麦粉、ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、ポロニアソーセージ、大豆、いんげん豆	しょうが、にんにく、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、とうもろこし、キャベツ	924kcal 30.6g	
13月	ごはん	牛乳	豆腐とひき肉の甘辛煮 わかめとツナの炒めもの カラオレンジ(1/4)		米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、ツナ	しょうが、にんにく、にんにく、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、たけのこ、さやいんげん、カラオレンジ	738kcal 31.4g	
14火	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 鶏肉のから揚げ 大根ときゅうりのサラダ	玉ねぎ ドレッシング	米、ねりごま、ごま、でん粉、油、玉ねぎドレッシング、砂糖、ラード	牛乳、いわし、たら、味噌、鶏肉	ごぼう、にんにく、大根、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	738kcal 28.8g	
15水	食パン	牛乳	じゃがいものミルクスープ オムレツ リゾットと野菜のガーリック	いちご ジャム	食パン、バター、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	牛乳、ベーコン、生クリーム、卵、ウインナー	いちごジャム、にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、キャベツ、えだまめ	734kcal 27.5g	
16木	ごはん	牛乳	肉団子と春雨のスープ さばの辛味焼き ピーマンとちくわの炒め		米、春雨、砂糖、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ、でん粉	牛乳、冷凍ミートボール、さば、ちくわ、豚肉、鶏肉	にんにく、白菜、たけのこ、にら、長ねぎ、しょうが、にんにく、ピーマン、さやいんげん、玉ねぎ	740kcal 32.0g	
17金	わかめごはん	牛乳	もやしと生揚げの味噌汁 いわしのおろし煮 おかかポテト		米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	牛乳、生揚げ、味噌、いわし、かつおぶし、わかめ	もやし、にんにく、小松菜、長ねぎ、大根	781kcal 29.1g	
20月	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	田舎汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう		米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、ごま油、こんにゃく、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、さつまいも	しょうが、にんにく、大根、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、ごぼう	695kcal 21.1g	
21火	ごはん	牛乳	豚丼の具 きゅうりと海藻のサラダ 美生柑(1/6)	和風 ドレッシング	米、油、しらたき、砂糖、和風ドレッシング	牛乳、豚肉、海藻ミックス	しょうが、にんにく、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、美生柑	725kcal 29.3g	
22水	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんのつけ汁 竹輪の磯辺揚げ(2) キャベツとツナの炒め物		ゆでうどん、砂糖、カレーパウダー、でん粉、小麦粉、油	牛乳、豚肉、ちくわ、青のり、ツナ	にんにく、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、キャベツ	711kcal 30.5g	
23木	ごはん	牛乳	豆腐のオイスターソース煮 五目厚焼き玉子 杏仁フルーツ		米、油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、寒天、脱脂粉乳	しょうが、にんにく、にんにく、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、みかん、もも、りんご、いちご	768kcal 30.9g	
24金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉の味噌だれ焼き 豚肉と野菜の炒め物		米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、豆腐、鶏肉、味噌、豚肉、かつおぶし	にんにく、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、しめじ、にら	712kcal 35.2g	
27月	ごはん (ひとめぼれ)	牛乳	豚汁 ししゃもの南蛮漬け(2) ひじきの煮物		米、じゃがいも、でん粉、油、砂糖、ごま油、こんにゃく	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、子持ちししゃも、ひじき、さつまいも、大豆	しょうが、にんにく、大根、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ	762kcal 31.2g	
28火	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 いかの香味焼き もやしのごま和え炒め		米、じゃがいも、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、わかめ、味噌、いか、ベーコン	玉ねぎ、しょうが、にんにく、長ねぎ、にんにく、もやし、小松菜	641kcal 26.9g	
29水	ごはん	牛乳	サムゲタン風スープ ヤンニョムチキン 豚キムチ炒め	世界の料理 「韓国」	米、でん粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、大根、白菜、にら、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、たけのこ、白菜キムチ	769kcal 34.2g	
30木	ごはん	牛乳	こしね汁 白身魚の甘酢あんかけ じゃがいものそぼろ煮	郷土料理 「群馬県」	米、こんにゃく、油、砂糖、でん粉、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆腐、味噌、メルルーサ	にんにく、大根、しいたけ、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ	694kcal 34.2g	
31金	ミックスピラフ	りんご ジュース	ニョッキのクリーム煮 ハルカチヨウソウ 野菜ソテー		米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、上新粉、砂糖、でん粉、ラード	鶏肉、チーズ、牛乳、生クリーム、大豆、豚肉、卵、ハム	しょうが、にんにく、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、えだまめ、エリンギ、キャベツ、りんごジュース、トマト、とうもろこし	866kcal 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。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

平均栄養価

エネルギー

たんぱく質

755kcal

30.1g

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。

5月分の給食費の納期限は5月31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。



新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

あきる野市の野菜

〈5月に使用予定の物〉

- ・じゃがいも
- ・きゅうり