



しょうがっこうよていこんだてひょう



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年度 12月分

あきる野市秋川学校給食センター

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	きゅう 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		
2・月	きもちあげパン	きゅうにゅう	マカロニスープ とりにくのトマトにこみ みかん	パン あぶら さとう マカロニ でんぷん	きゅうにゅう きなこ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム トマト みかん	585kcal 21.1g	きせつのだべもの ほうれんそう・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・こまつな ・さば ・しんじゆ ・りんご ・だいこん ・ながねぎ ・ブロッコリー ・はくさい ・みかん ・ゆず
3・火	ごはん	きゅうにゅう	はっほうさい ごもくあつやきたまご だいこんのおかか	こめ あぶら でんぷん こまあぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく えび あぶらあげ かつおぶし たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ だいこん えのきたけ こまつな ほうれんそう しいたけ ながねぎ	548kcal 25.9g	🌸🌸🌸 このか せかい りょうり 9日 世界の料理 「アメリカ」 ★ハンバーガー
4・水	ごはん	きゅうにゅう	なまあげときのこのみそしる とりにくのてりやき もやしのカレーいため	こめ あぶら こまあぶら	きゅうにゅう なまあげ みそ とりにく ハム	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし	534kcal 24.4g	
5・木	ごはん	きゅうにゅう	かぶのみそしる メンチカツ さつまあげのにつけ	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	きゅうにゅう みそ わかめ さつまあげ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ かぶ ながねぎ だいこん しいたけ	557kcal 19.4g	
6・金	ごはん (ひとめぼれ)	きゅうにゅう	すいとん さばのみそだれかけ わかめとしめじのにびたし	こめ すいとん あぶら さとう でんぷん	きゅうにゅう とりにく さば みそ ちくわ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ しょうが しめじ	581kcal 24.8g	
9・月	まるパン (スライス)	きゅうにゅう	ベジタブルスープ ハンバーグケチャップソース マッシュポテト	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも バター ラード	きゅうにゅう とりにく ひよこめ だいす ぶたにく	にんにく セロリー にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし トマト しょうが	530kcal 24.8g	🌸🌸🌸 このか せかい りょうり 11日 郷土料理 「山形県」 ★ますのあんかけ
10・火	ごはん	ミルク コーヒー	ポークカレー チーズオムレツ キャベツとコーンのサラダ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ でんぷん さとう イタリアンドレッシング	ミルクコーヒー ぶたにく たまご チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	639kcal 20.7g	
11・水	ごはん	きゅうにゅう	だいこんのみそしる ますのあんかけ にくじゃが	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	きゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ます ぶたにく	だいこん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ	534kcal 23.7g	
12・木	ごはん	きゅうにゅう	やきとうふのそぼろに いかのてっぱんやき はくさいとコーンのソテー	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ とうもろこし はくさい	585kcal 30.6g	
13・金	ごはん	きゅうにゅう	キャベツのみそしる ポテトコロッケ とりにくもやしのだめもの	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	きゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが にんにく もやしにら たまねぎ	548kcal 18.2g	🌸🌸🌸 このか せかい りょうり 17日 行事食 「冬至」 冬至は、一年の中で 最も昼の時間が短くな る日です。ゆず湯に入 る、かぼちゃを食べる などの風習がありま す。かぼちゃは栄養バ ランスが優れており、 風邪を予防できる食 材ともわれています。
16・月	わかめごはん	きゅうにゅう	うちまめじる さばのおやき ぶたにくとごぼうのあまから	こめ あぶら こまあぶら さとう こんにやく こま	きゅうにゅう わかめ だいす あぶらあげ みそ さば ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	603kcal 25.8g	
17・火	ゆでうどん	きゅうにゅう	カレーうどんのつけじる ししゃもことあげ うすらたまご キムチのために	ゆでうどん さとう でんぷん あぶら	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こちししゃも うすらたまご	しいたけ えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ はくさいキムチ	549kcal 24.7g	
18・水	ごはん	きゅうにゅう	にくどうふ いためごぼうサラダ みかん	こめ しらたき さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな しゆんぎく ごぼう とうもろこし みかん	554kcal 21.5g	
19・木	ごはん	きゅうにゅう	にくだんごとはるさめのスープ あじのねぎソース ホイコーロー	こめ はるさめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	きゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とりにく	にんじん だいこん たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ	560kcal 27.4g	
20・金	ピラフ	きゅうにゅう	クリームスープ フライドチキン キャベツと ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート	こめ あぶら バター こむぎこ でんぷん さとう クリームフレンチドレッシング クリスマスデザート	きゅうにゅう とりにく なまクリーム	えだまめ にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	725kcal 27.0g	
23・月	ごはん	きゅうにゅう	かぼちゃのとんじる さわらのゆずふうみやき はくさいのにびたし	こめ こんにやく あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さわら(さごし) あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ ゆず はくさい	567kcal 25.4g	
24・火	ごはん	きゅうにゅう	ハヤシシチュー えだまめポテ りんこ(1/8)	こめ あぶら こめ ハヤシルウ こむぎこ ラード さとう でんぷん じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく だいす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし えだまめ りんこ	611kcal 22.0g	

※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。

*6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: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

給食費についてのお願い

12月分の給食費の納期限は1月6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

＜11月に使用したもの＞

- ・ながねぎ ・ほうれんそう
- ・こまつな ・はくさい
- ・だいこん

＜12月に使用予定のもの＞

- ・じゃがいも ・かぶ
- ・キャベツ ・こまつな
- ・だいこん ・にんじん
- ・ながねぎ ・はくさい
- ・ブロッコリー

※注意※

17日には、「うずら

卵」が出ます。のどにつ

まらせぬように気をつ

けて食べましょう。

また、普設からよく

かむように心がけ、安

全においしく食事を楽

しみましょう。