



しょうがっこうよていこんだてひょう



ふとじ りょうり そつぎょうせい たいしやう いちど た きゅうしよく す きゅうしよく えら こんだて
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。

れいわ ねんど がつぶん
令和 6年度 12月分

のし いつかいち がっこうきゅうしよく
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			栄養価	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		
					さいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	エネルギー たんぱく質	
2・月	きなこ あげパン 	ぎゅう 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 でんぶん	ぎゅうにゅう 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	きせつのたべもの ほうれんそう・かぶ ・キャベツ ・ごぼう ・こまつな ・さば ・しゅんぎく ・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 ここのか せかい りょうり 9日 世界の料理 「アメリカ」 ★ハンバーガー ハンバーガーのルー せいきまつごろ ツは19世紀末頃のアメ リカに遡ります。当時 のアメリカは急速に都 市化が進み、忙しく働 く労働者が多かったそ うです。そういった時 代背景が、効率よく片 手で食えることので きるハンバーガーの流 行を後押ししたといわ れています。 にち きょうどりょうり 11日 郷土料理 「山形県」 ★ますのあんかけ ますのあんかけは山 形県で親しまれている 料理です。川魚は、山 間部の地域の貴重なた んぱく源として昔から 地域に根付いていま す。 にち きょうしよく 23日 行事食 「冬至」 とうじ いちねん なか 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 ともいわれています。 ※注意※ にち 17日には、「うずら 卵」が出ます。のどにつ まらせないように気をつ けて食べましょう。 また、普段からよく かむように心がけ、安 全に楽しく食事を楽 しみましょう。
3・火	ごはん 	ぎゅう 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 でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 だいのこ 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	555kcal 25.3g	
4・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげと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 さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう 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	538kcal 24.3g	
5・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かぶのみそしる ポテトコロッケ さつまあげのにつけ		こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ わかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ かぶ ながねぎ だいこん しいたけ	534kcal 15.3g	
6・金	ごはん 	ぎゅう 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 でんぶん	ぎゅうにゅう 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) 	ぎゅう 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	せかいのりょうり 「アメリカ」	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター ラード	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ だいず 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	528kcal 24.8g	
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	イタリ ア ド レッシング	こめ じゃがいも あぶら カレールウ でんぶん 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 	ぎゅう にゅう 	だいこんのみそしる ますのあんかけ にくじゃが	きょうどりょうり 「やまがたけん」	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 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	549kcal 23.2g	
12・木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう 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 でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 だいのこ 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 	ぎゅう にゅう 	キャベツのみそしる メンチカツ とりにくともやしのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく だいず	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	589kcal 22.3g	
16・月	ごはん 	ぎゅう 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 でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ とりにく	にんじん だいこん だいのこ にら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ビーマン たまねぎ	560kcal 27.4g	
17・火	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	カレーうどんのつけじる ししゃものからあげ うずらたまご やさいのいために		ゆでうどん さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こもちししゃも うずらたまご	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	548kcal 24.5g	
18・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくどうふ ささかまのごまだれかけ いためごぼうサラダ	ノンエッ グ マヨネーズ	こめ しらたき さとう あぶら ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささかまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな しゅんぎく ごぼう とうもろこし	566kcal 24.8g	
19・木	わかめごはん 	ぎゅう にゅう 	うちまめじる さばのしおやき ぶたにくとごぼうのあまからに		こめ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう わかめ だいず 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	
20・金	コッペパン 	ぎゅう にゅう 	クリームスープ フライドチキン ミックス ビーンズサラダ クリスマスデザート	きょうじしよく 「クリスマス」	パン あぶら バター こむぎこ でんぶん クリームフレンチドレッシング クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	653kcal 27.8g	
23・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かぼちゃのどんじる さわらのゆであんやき はくさいのにびたし	きょうじしよく 「とうじ」	こめ こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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	572kcal 25.4g	
24・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ハヤシシチュー あらびきフランク みかん		こめ あぶら こむぎこ ハヤシルウ ラード でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト	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 みかん	667kcal 24.8g	

※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。

* 12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：042-595-00817 FAX：042-595-2600

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＞

・だいこん

＜12月に使用予定のもの＞

・だいこん ・にんじん
・ながねぎ ・はくさい