

ふとじ りょうり そつぎょうせい たいしゅう いちど た きゅうしゅく す きゅうしゅく 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。

日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			えいようが 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 きいろのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー たんぱく質	
9・木	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	ななくさじる ぶりのてりやき フルーツきんとん	ぎょうじしゅく 「ななくさ」	こめ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶり	にんじん だいこん かぶ しいたけ こまつな ながねぎ せり しょうが バイン	559kcal 23.1g	きせつのたべもの ・ほうれんそう ・かぶ ・キャベツ ・みずな ・こまつな ・だいこん ・はくさい ・ながねぎ ・ぼんかん ・みかん ・りんご ・さば ・ぶり
10・金	ごはん	ぎゅう にゅう	しらたまそうに とりにくのピリからやき もやしといんげんの ごまいため	ぎょうじしゅく 「かがみびらき」	こめ しらたまだんご あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン	にんじん はくさい しいたけ こまつな ながねぎ しょうが もやし さやいんげん	571kcal 25.0g	
14・火	ごはん	ぎゅう にゅう	みそちゃんこじる あつやきたまごの ねぎソース じゃがいものうまに		こめ こんにゃく さとう でんぶ ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく たまご とりにく さつまあげ	にんじん はくさい ごぼう しょうが にら にんにく ながねぎ たまねぎ さやいんげん	596kcal 24.5g	
15・水	ごま あげパン	ぎゅう にゅう	シェルマカロニのスープ チリコンカン ぼんかん		パン あぶら ごま さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト ぼんかん	635kcal 21.1g	
16・木	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとうすらたまご のあまからに カレーやきししゃも こまつなとじゃこのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うすらたまご こもちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	626kcal 30.5g	
17・金	ごはん	ぎゅう にゅう	あすかじる いかのたんたんソース ひじきとちくわの あまからいため		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ いか ぶたにく ちくわ ひじき	しょうが にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ たまねぎ	557kcal 28.5g	このか ぎょうじしゅく 9日 行事食 「七草」 がつななか じんじつ 1月7日は「人日の 節句」といって、春の 七草（せり、なすな、 ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、すずな (かぶ)、すずしろ (だいこん) を刻んで 入れたおかゆを食べ、 無病息災を願う行事で す。 きゅうよく 給食では、かぶ、大 根、せりなどを入れた 「七草汁」を出しま す。 と お か ぎょうじしゅく 10日 行事食 「鏡開き」 がつ にち かがみ 1月11日は「鏡 開き」です。お正月に 神様にお供えしていた 鏡餅を下げて小さく割 り、お雑煮やお汁粉に して食べる行事です。 給食では、白玉団子を 入れたお雑煮を出しま す。 は つ か せかい りょうり 20日 世界の料理 「ベトナム」 「フォー」はベトナ ムを代表する麺料理で こめこ づつ ひら す。米粉で作った平た めん つか しるめん い麺を使った汁麺で す。 にち きょうど りょうり 30日 郷土料理 「茨城県」 「れんこんの
20・月	ごはん	りんご ジュース	とりにくのフォー はるまき きざみこんぶの ピリからいため	せかいのりょうり 「ベトナム」	こめ あぶら フォー こんにゃく さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶ	とりにく こんぶ さつまあげ ぶたにく	りんごジュース もやし チンゲンサイ レモン にんじん キャベツ たけのこ しいたけ ながねぎ ぼんのうねぎ	545kcal 12.9g	
21・火	ごはん	ぎゅう にゅう	だいずいりチキンカレー だいこんとみずなのサラダ みかん	あおじそ ドレッシ ング	こめ じゃがいも あぶら カレールウ あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご だいこん みずな みかん	605kcal 19.2g	
22・水	ごはん	ぎゅう にゅう	キャベツのみそじる さばのつけやき きりぼしだいこんの ごまいため		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ さば	にんじん えのきだけ キャベツ ながねぎ しょうが だいこん こまつな	558kcal 24.4g	
23・木	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	かきたまうどんのつけじる ちくわのてんぷら なまあげともやしの いためもの		ゆでうどん でんぶ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ なまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ こまつな しょうが にんにく もやし さやいんげん	547kcal 25.1g	
24・金	も り も り し ゆ う か ん	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる さけのおやき こまつなのびたし		こめ じゃがいも 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 さけ あぶらあげ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな	549kcal 27.5g
27・月		コッペパン	ぎゅう にゅう	カレーシチュー しろいんげんまめの サラダ りんご(1/8)	ごま ドレッシ ング	パン あぶら はちみつ じゃがいも こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ りんご	553kcal 21.3g
28・火		ごはん (あきるのさん)	ぎゅう にゅう	だんべえじる しろみざかなの さいきょうやき ごまじゃが	きょうど りょうり 「あきるのし」	こめ こんにゃく すいとん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら みそ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな のらぼうな しょうが たまねぎ	582kcal 25.9g
29・水		ごはん	ぎゅう にゅう	ボークストログナフ ポテトサラダ フルーツポンチ	ノンエッグ マヨネーズ	こめ バター さとう でんぶ じゃがいも /エッグ マネー あぶら こむぎこ ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース とうもろこし えだまめ いちご もも バイン	617kcal 21.3g
30・木		ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる とりにくのからあげ れんこんのきんぴら	きょうど りょうり 「いばらきけん」	こめ でんぶ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん	594kcal 24.9g
31・金	わかめ ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいのみそじる ハンバーグおろしソース あおのりポテト		こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも ラード	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく だいず あおのり わかめ	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ だいこん トマト たまねぎ にんにく しょうが	538kcal 19.9g	

※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。
★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。

*9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。
TEL：042-558-1123 FAX：042-559-8008

あきる野市の野菜

〈12月に使用したもの〉 〈1月に使用予定のもの〉

- ・ながねぎ
- ・だいこん
- ・はくさい
- ・にんじん
- ・こまつな
- ・キャベツ
- ・こまつな
- ・だいこん
- ・にんじん
- ・ながねぎ
- ・はくさい
- ・のらぼうな

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、アメリカから贈られた物資を使い給食が再開されました。

全国学校給食週間には、学校給食の意義や役割について関心を高めることを目的として、全国各地で様々な取り組みが行われています。

この期間には、昔の給食をイメージした献立や、あきる野市のご当地メニュー「だんべえ汁」などを提供します。