しょうがっこうよていこんだてひょう

令和 7年 1月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい パン ごはん めん	ぎゅうにゅう	おかず	つけるもの	おもなざいりょう 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	栄養価 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	ぎょうじしょく「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 パイン	559kcal 23.1g
10・金	ごはん	ぎゅうにゅう	しらたまぞうに 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	ぎょうじしょく「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	602kcal 24.0g
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 でんぷん 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 にんにく ながねぎ たまねぎ さやいんげん こまつな	595kcal 24.4g
15・水	さとう 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 ぽんかん		パン あぶら 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 ぽんかん	605kcal 20.1g
16・木	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとうずらたまご 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 でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うずらたまご 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 でんぷん	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
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 でんぷん	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 ばんのうねぎ	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	キャベツのみそしる 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 さば	にんじん えのきたけ キャベツ ながねぎ しょうが だいこん こまつな	556kcal 24.2g
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 でんぷん 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 とりにく	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	568kcal 26.3g
24・金 もりもりしゅうかん	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる さけのしおやき やさいのにびたし		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	だんべぇじる しろみざかなの さいきょうやき はくさいとぶたにくの いためもの	きょうどりょうり「あきるのし」	こめ あぶら こんにゃく さとう すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら みそ	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 さやいんげん はくさい	556kcal 25.4g
29・水	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ 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 でんぷん じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら こむぎこ ラード ｵﾘｰﾌﾞ あぶら	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 パイン	620kcal 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 でんぷん 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	はくさいのみそしる 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 でんぷん 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 えのきたけ 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	540kcal 20.1g

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	577kcal	23.4g

※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

あきる野市の野菜

〈12月に使用したもの〉
- だいこん
- はくさい
- にんじん

〈1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
- 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、お弁当を持ってこら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、全国で様々な取り組みが行われてます。

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「だんべぇ汁」などを提供します。

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
- ぽんかん
- みかん
- りんご
- さば
- ぶり

こんだてメモ

9日　行事食

「七草」

1月7日は「人日の節句」といって、春の七草（せり、なずな、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。

給食では、かぶ、大根、せりなどを入れた「七草汁」を出します。

10日　行事食

「鏡開き」

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。

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す。米粉で作った平たい麺を使った汁麺です。

30日　郷土料理

「茨城県」

「れんこんのきんぴら」

れんこんは、茨城県で全国の８０パーセントが生産されています。サクサクとした歯切れのよさが特徴の野菜です。