



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。

れいわ ねん がつ ぶん
令和 7年 3月分

あきがわがっこうきょうしゅく
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			エネルギー たんぱく質	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か す		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		
3・月	ちらしずし 	ぎゅう にゅう 	すましじる さわらのさいきょうだれ きんぴらごぼう ぎょうじしゅく 「ひなまつり」		こめ あぶら さとう でんぶん ごま こまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	ながねぎ こまつな しょうが にんじん ごぼう れんこん かんひょう ししいだけ	579kcal 27.0g	きせつのためもの ・セロリ ・キャベツ ・にら ・のらぼうな ・こまつな ・さわら
4・火	きなこ あげパン 	ぎゅう にゅう 	ABCスープ とりにくの トマトふうこみ みかんゼリー		パン あぶら さとう マカロニ でんぶん みかんゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とり	にんじんたまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく マッシュルーム トマト さやいんげん	592kcal 21.9g	♡♡♡♡♡
5・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ポークストロガノフ チーズオムレツ ジャーマンポテト せかいのりようり 「ドイツ」		こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース	628kcal 24.1g	みづ ぎょうじしゅく 3日 行事食 「ひなまつり」 ★ちらし寿司
6・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はくさいのみそしる いかのこみやき うずらとキムチのいために		こめ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか ぶたにく なまあげ うすらたまご	にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ さやいんげん	541kcal 27.1g	もも せつ 桃の節句は「ひなま つり」とも呼ばれ、女 こ すこ せいちょう の子の健やかな成長を おが いた ぎょうじ 願ってお祝いする行事 です。ちらし寿司、ひ もち し餅、はまぐりのうし じる お汁などを食べます。 きょうしゅく 給食では、かんぴよ う・れんこんなどの はい 入ったちらし寿司を ていよう 提供します。
7・金	コーン ライス 	ぎゅう にゅう 	コンソメスープ とりにくのサルサソース ミックスビーンズサラダ	クリーミー フレンチド レッシング	こめ あぶら じゃがいも でんぶん がーミツカド レッヅ	ぎゅうにゅう ベーコン とり だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん パセリ にんにく レモン とうもろこし キャベツ	601kcal 22.7g	
10・月	せきはん 	ぎゅう にゅう 	こうはくはんべんじる いかのてんぷら はくさいのびたし そつぎょういわいデザート ぎょうじしゅく 「そつぎょういわい」 ごましお		こめ もちこめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう そつぎょういわいデザート	ぎゅうにゅう あすき はんぺん いか あぶらあげ	にんじん えのきだけ しめじ ほうれんそう はくさい	637kcal 25.3g	
11・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	だんべえじる とりにくのしょうがやき じゃがいものうまに きょうどりようり 「あきるのし」		こめ さとう すいとん あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ のらぼうな こまつな しょうが たまねぎ	535kcal 24.5g	
12・水	ごはん 	ヨーグルト ドリンク 	ジャーチャンどうふ もちこめつきにくだんご きざみこんぶのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにゃく もちこめ パンこ こむぎこ	ヨーグルトドリンク ぶたにく なまあげ みそ とり こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん しいだけ だめのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ	610kcal 26.1g	とおか ぎょうじしゅく 10日 行事食 「卒業祝い」 なんせい 6年生のみなさん、 そつぎょう 卒業おめでとうござい ます。この日は、めで たい席で食べられる せきはん いわ しょうちよう 赤飯、祝いの象徴であ る水引を連想させる色 あ こうかく 合いの紅白はんぺん じる いわ 汁、お祝いデザートで そつぎょう いわ 卒業をお祝いします。 ♡♡♡♡♡
13・木	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	みそちゃんこじる あつやきたまご ミルクポテト		こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう みそ なまあげ たまご わかめ なまクリーム	にんじん はくさい だいこん しょうが にら	694kcal 22.1g	
14・金	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 ハムとやさいのソテー		ゆでうどん さとう カレーウ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こもろししゃも ハム	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ えだまめ キャベツ	554kcal 23.2g	
17・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる ぶりのてりやき だいこんとみずなのサラダ	あおじそ ドレッシ ング	こめ でんぶん あぶら あおじそドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とり にく たまご ぶり	にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいこん みずな	546kcal 25.8g	
18・火	くろざとう しよくパン 	ぎゅう にゅう 	ホワイトシチュー スパイシーチキン こまつなと ウインナーのソテー		くろざとうパン バター じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とり にく チーズ なまクリーム ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな	652kcal 28.6g	
19・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー いためごぼうサラダ きよみオレンジ(1/4)	ごまド レッシ ング	こめ じゃがいも あぶら カレーウ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とり にく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ごぼう とうもろこし きよみオレンジ	606kcal 17.6g	
21・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんさいのみそしる さけのおろしあんかけ ひじきのにも		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ ひじき さつまあげ だいず さけ	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん	516kcal 22.4g	ひん 品である「のらぼう な つか よてい 菜」を使う予定です。
平均栄養価					エネルギー		たんぱく質		
					591kcal		24.6g		

※食材の都合により、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。

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

＜2月に使用したもの＞
・ながねぎ ・にんじん
・はくさい

＜3月に使用予定のもの＞
・にんじん ・だいこん
・はくさい ・のらぼうな
・キャベツ



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
食べることを大切に。中学生になっても健康で充実した
毎日を過ごせることを願っています。

1ねんかん
ありがとうございました

