

## 😭 しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつぶん

ぁきがわがっこうきゅうしょく 秋川学校給食センター

令和 7年 4月分 利川学									
	C	h 1	だてめい		お	もなざい	りょう	えいようか 栄養価	
日 • 曜	パン ごはん	ぎゅう	おかず	つけるもの	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 ととのえるもとになる	を エネルギー	こん
-	めん	にゅう			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	しつ たんぱく質	•
9	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそしる さわらのこうみだれ だいこんと		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ さわら ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん さやいんげん	561kcal	きせつ
水			ぶたにくのにつけ					23.9g	・グリンヒ・しんた
10	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ あおのりポテト		こめ しらたき さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きよみオレンジ	556kcal	・たけの・はるキ
木			きよみオレンジ(1/4)					25.1g	・きよみ・みしょう
11	ごはん	ぎゅう にゅう	わふうマーボーどうふ やきししゃも		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	しょうが たけのこ ながねぎ にんじん しめじ こまつな	602kcal	・あさり
· 金			はるさめのいためもの		はるさめ	こもちししゃも ハム	にんにく さやいんげん	30.0g	(1000 t
14	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	さんさいいり うどんのつけじる		ゆでうどん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか	にんじん わらび ふき ながねぎ こまつな しょうが	546kcal	がっこう きゅう 学校給1
月			いかのごまだれかけ ごぼうとぶたにくの		ごま	ぶたにく	ごぼう たまねぎ さやいんげん	را 27.1g	ジェラ ボ ギー量やst
/3	ごはん	ミルクコーヒー	カレーに ハッシュドボーク		こめ あぶら さとう	ミルクコーヒー ぶたにく	しょうが にんにく にんじん	21.18	かんが こんが 考えて献立
15	C1070	コーヒー	オムレツ		でんぷん こめこ ハヤシルウ	たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし	623kcal	の食材やは
火			キャベツと エリンギのソテー		だいずあぶら こむぎこ ラード こめ あぶら	-th. 50. 5 45.7	エリンギ キャベツ トマト	21.1g	たれている あんしん あん 安心・安全
16	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとえのきの みそしる		こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ ながねぎ しょうかいこう こぼう にんじん グリンピー		きゅうしょくている
水			いわしのしょうがに きんぴらに		じゃがいも みずあめ	いわし こんぶ ぶたにく		25.5g	ので、1
17	ごはん	ぎゅう にゅう	ジュリエンヌスープ		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー	530kcal	願いいたし
•			とりにくの ガーリックふうみやき			とりにく ぶたにく だいず	キャベツ にんにく レモン トマト		0000
木			チリコンカン					24.8g	にゅうがく
18	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる とうにゅうコロッケ	あおじそ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん	561kcal	にゅうがく 「 <b>入学</b> しんにゅうせ 新入生の
• 金				ト゛レッシング	あぶら こんにゃく あおじそドレッシング	とうにゅう	もやし とうもろこし	19.1g	新人生の にゅうがく 入学おめて
0.1	たけのこ	ぎゅう にゅう	しんたまねぎと		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ しょうれ	601kcal	さいこう
21	こはん		わかめのみそしる さばのしおやき		じゃがいも	とうふ わかめ みそ さば ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん		は、進級な
月			にくじゃが					27.7g	います。
22	ごはん	ぎゅう にゅう	まめいりポークカレー キャベツと	~±	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこ	642kcal	25日に
•	$\bigcirc$		コーンのサラダ みしょうかん(1/6)	ごま ドレッシング	ごまドレッシング		キャベツ みしょうかん	21.1g	ザートを!
	ごはん	ぎゅう	なまあげの		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん		しみにして
23		にゅう	ちゅうかふうあまからに むししゅうまい(2)		こむぎこ パンこ でんぷん ごまあぶら	なまあげ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	たまねぎ しいたけ はくさい	647kcal	l 1°
水			きざみこんぶとじゃこの ちゅうかいため		こんにゃく ごま			28.7g	0000
24	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さけのてりやき		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ひじき あぶらあげ だいず	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	556kcal	こんだて <b>※献立</b>
木			だいずいり ひじきのにもの			מונושפיונוש		27.1g	「つけるも
25	ミルク コッペパン	ぎゅう にゅう	マンハッタン クラムチャウダー	ゆうがく・しんき	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あさり ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん かぶ セロリー トマト しょう	が 518kcal	教室で しょう 使用します
金			こまつなとコーンのソテー	いわい	ラード おいわいデザート		とうもろこし こまつな	22.9g	サラダに
28	ゆで ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	おいわいデザート ジャージャーめんの にくみそ		ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ	611kcal	じょうたい きょう 状態で教室 きょうしっ 教室でドし
• 月			あげぎょうざ(2) いためナムル		さとう ごま ラード こむぎこ		たけのこ しいたけ にら だいずもやし チンゲンサイ	28.1g	対金で下してます。
/ ,	ごはん	ぎゅう	つみれじる		こめ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう いわし	にんじん だいこん しいたけ	20.1g	
30		にゅう	とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら		こんにゃく さとう	たら とりにく ぶたにく くきわかめ	ながねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	565kcal	0000
水			\C1)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			1 2 3 7 3 3		24.4g	<u>₩</u>
※食	は材料の都合	により、	L 献立内容を変更する場合があ	5りますので	五九公羊加	エネルギー た	たぱく質	食べ物な	

★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。

平均栄養価 581kcal 25.1g

#### 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

#### ①献立の詳細な「調理指示書」「配合表」の配布

◆調理指示書・・・使用食材の分量を記したもの ◆配合表・・・加工品の原材料を記したもの 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。

#### ②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者 に対し、飲用牛乳の提供を中止します。

なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止とな ります。

#### ③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわら ず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可 能性もありますのでご了承ください。

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。

#### あきる野市の野菜

がっ しょう 〈3月に使用したもの〉

・のらぼうな

#### がっ しょうょてい 〈4月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・こまつな
- ・ながねぎ
- ほうれんそう

まいつき きゅうしょくしょう ょてい ※毎月、給食で使用予定の の さんやさい しょうか あきる野産野菜を紹介 しています。

- だいこん
- ・にんじん

### きせつのたべもの グリンピース

こんだてメモ

- ・しんたまねぎ
- ・たけのこ ・はるキャベツ
- ・みしょうかん ・さわら
- ・わかめ

### 0000 000 000 E

がっこう きゅうしょく 学校給食は、エネル りょう えいよう ギー量や栄養バランスを かんが こんだて さくせい しゅん 考えて献立を作成し、旬 しょくざい じばさんぶっ と の食材や地場産物も取り

ぃ 入れています。

<sub>あんしん あんぜん</sub> 安心・安全で、おいしい <sub>きゅうしょくていきょう</sub> 給食を提供していきます <sub>ねんかん</sub> ので、1年間よろしくお <sup>ねが</sup> 願いいたします。

#### **%** ∞ ∞ ∞ % € 25 にゅうがくしんきゅういわ 「**入学・進級祝い**」

Lんにゅうせい 新入生のみなさん、 にゅうがく 入学おめでとうございま ざいこうせい す。在校生のみなさん <sub>しんきゅう</sub> は、進級おめでとうござ

25日には、お祝いデ ザートを提供します。楽 しみにしていてくださ

## %°°°€

「つけるもの」 きょうしつ はいぜん 教室で配膳するときに ょう 使用します。

こんだてひょう みかた ※献立表の見方※

サラダは、ゆで野菜の じょうたいきょうしっとど 状態で教室に届くので、 <sub>きょうしっ</sub> 教室でドレッシングをか けます。

### **७००० €०००० €**\$ \*注意\*

た もの 食べ物がのどに詰まら ないように、よくかんで た 食べましょう。

ふだん 普段から、ご家庭での しょくじ さい しどう 食事の際にもご指導をお <sup>ねが</sup> 願いいたします。

v••••€

#### きゅうしょく はじ た 給食で、初めて食べる 食材はありませんか?

ぃォ 今までアレルギーを <sup>はっしょう</sup> 発症したことがなくて しょうじょう も、症状があらわれるこ きゅうしょく はじ とがあります。給食で初 た しょくざい ば めて食べる食材がある場 かい たいちょう とき 合は、体調のよい時に、 まずは家庭で食べてみる ことをおすすめします。



## 中学校予定献立表



令和 7年 4月分 秋川学校給食センター

ΤιΛ	令和 / 午 4月分									
		F	献立名			主な材料			<u> </u>	
· 曜	主食	牛乳	お か ず	つけるもの	主にエネルギー になる	主に体の組織を作る	主に体の調子を	整える エネルキ	献立メモ 	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグルー		質	
9 · 水	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さわらの香味だれ 大根と豚肉の煮付け		米 じゃがいも 油砂糖 ごま油	牛乳 わかめ みそ さわら 豚肉	たまねぎ しょうが に 長ねぎ にんじん 大根 さやいんげん		FEIOE 149	
10 木	ごはん	牛乳	豚丼の具 青のりポテト 清見オレンジ(1/4)		米 しらたき 砂糖油 じゃがいも	牛乳 豚肉 青のり	しょうが にんじん だ しいたけ 清見オレンシ	まねぎ	・新玉ねぎ ・たけのこ ・春キャベツ ・清見オレンジ g ・美生柑	
11 • 金	ごはん	牛乳	和風麻婆豆腐 焼きししゃも(2) 春雨の炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 子持ちししゃも ハム	しょうが たけのこ 長にんじん しめじ 小松 にんにく さやいんげん	<sub>∓</sub>   789kα	· 10 to 80	
14 • 月	ゆでうどん	牛乳	山菜入りうどんのつけ汁 いかのごまだれかけ ごぼうと豚肉のカレー煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉	にんじん わらび ふき 長ねぎ 小松菜 しょう; ごぼう 玉ねぎ さやいんげん		25日	
15 · 火	ごはん	ミルクコーヒー	ハッシュドボーク オムレツ キャベツとエリンギ のソテー		米 油 ハヤシルウ 米粉 砂糖 でん粉 大豆油 小麦粉 ラード	ミルクコーヒー 豚肉 卵 ベーコン	しょうが にんにく にん 玉ねぎ マッシュルー/ グリンピース とうもろ エリンギ キャベツ ト	」 3こし	学おめでとうございま	
16 · 水	ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 いわしの生姜煮 きんびら煮		米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 水あめ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いわし 豚肉	えのきたけ 長ねぎ し。 ごぼう にんじん グリ		います。	
17 木	ごはん	牛乳	ジュリエンヌスープ 鶏肉の ガーリック風味焼き チリコンカン		米 砂糖 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん セバキャベツ にんにく レートマト		しみにしていてくださ	
18 •	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ こんにゃくサラダ	青じそ ドレッシング	米 パン粉 小麦粉油 こんにゃく 青じそドレッシング砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんじん しいたけ ほ 大根 もやし とうもろう 玉ねぎ		cal E	
21 · 月	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎとわかめの 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば 昆布 豚肉	玉ねぎ えのきたけ し, にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ		<b>おめてとう</b>	
22 · 火	ごはん	牛乳	豆入りポークカレー キャベツとコーンの サラダ 美生柑(1/6)	ごま ドレッシング	米油 じゃがいも カレールウ ごまド レッシング	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく しょうがに, 玉ねぎ りんご とうも キャベツ 美生柑	んじん ろこし 818ki 25.5	考えて献立を作成してい	
23 水	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 蒸ししゅうまい(2) 刻み昆布とじゃこの 中華炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しい 白菜	たけ 843kr 36.3	理や、世界の料理も取り	
24 木	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭の照り焼き 大豆入りひじきの煮物		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん しいたけ 小枝 長ねぎ しょうが	松菜 699ki  33.3	うに工夫しています。	
25 金	ミルク コッペパン	牛乳	マンハッタン クラムチャウダー ハンバーグ玉ねぎソース 小松菜とコーンのソテー お祝いデザート	入学・進級 祝い	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 ラード お祝いデザート	牛乳 鶏肉 あさり 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にん かぶ セロリー トマト しょうが とうもろこし	684k	cal い料理が出てくることが	
28 • 月	ゆで中華めん	牛乳	ジャージャー麺の肉味噌 揚げぎょうざ(2) 炒めナムル		中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま ラード 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく にん 長ねぎ 玉ねぎ たけの しいたけ にら 大豆も チンゲン菜 キャベツ	_   762k	cal で説明しますので、ぜひ	
30 水	ごはん	牛乳	つみれ汁 鶏肉のから揚げ 茎わかめのきんぴら		米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 いわし たら 鶏肉 豚肉 茎わかめ	にんじん 大根 しいた! 長ねぎ 小松菜 しょう; にんにく ごぼう		cal ば、料理の発祥や、その	
※食	材料の都合	こより、	献立内容を変更する場合があ	うりますので	ごご了承ください。	平均栄養価	エネルギー 737kcal	たんぱく質 31.2g	### #################################	

#### 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

#### ①献立の詳細な「調理指示書」「配合表」の配布

◆配合表・・・加工品の原材料を記したもの ◆調理指示書・・・使用食材の分量を記したもの 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。

#### ②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者 に対し、飲用牛乳の提供を中止します。

なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止とな ります。

#### ③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわらず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可 能性もありますのでご了承ください。

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。

#### あきる野市の野菜

〈3月に使用したもの〉

のらぼう菜

〈4月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- 小松菜
- 大根
- ・にんじん 長ねぎ
- ほうれん草

### 方で、環境が変わり、 疲れやストレスがたまり やすくなる時期でもあり ます。夜は早めに寝て、 朝ごはんをしっかり食べ

4月は、新しい生活へ

の期待に胸を膨らませる



てから登校しましょう。

毎月、給食で使用 予定のあきる野産 野菜を紹介してい ます。



# しょうがっこうよていこんだてひょう 🦠



たれた。 令和 7年 4月

いつかいち がっこうきゅうしょく 五日市学校給食センター

ויירו	) / 牛 4月			1					コルチ牧和良ヒノグ
		h 1	だ て め い		お	も な ざ い	りょう	えいようか 栄養価	
日 • 曜	パン ごはん	ぎゅう にゅう	おかず	つけるもの	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	エネルギー	こんだてメモ
	めん	しゅつ			きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
9 · 水	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそしる さわらのこうみだれ だいこんと		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ さわら ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん さやいんげん	580kcal	きせつのたべもの
<u>"</u>			ぶたにくのにつけ		-412+++	# = I = 71+ I . /	1 . = 1	24.6g	・グリンピース ・しんたまねぎ
O •	ごはん	きゅうにゅう	ぶたどんのぐ きゅうりと だいこんのサラダ きよみオレンジ(1/4)	わふう ドレッシング	こめ しらたき さとう あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きよみオレンジ だいこん キャベツ きゅうり	549kcal 24.7g	・たけのこ ・はるキャベツ ・きよみオレンジ ・みしょうかん
	ごはん	ぎゅう	わふうマーボーどうふ		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たけのこ ながねぎ	0001	・さわら
1	- Commy	にゅう	やきししゃも はるさめのいためもの		でんぷん ごまあぶら はるさめ	とうふ みそ こもちししゃも ハム	にんじん しめじ こまつな にんにく さやいんげん	602kcal	・あさり ・わかめ
金			18-8-269090 17-69 009					30.0g	0°°° €0°°°°
4	ゆでうどん	ぎゅう にゅう	さんさいいり うどんのつけじる		ゆでうどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん わらび ふき	546kcal	がっこう きゅうしょく 学校給食は、エネル
4 • <b>∃</b>			いかのごまだれかけ ごぼうとぶたにくの カレーに		でんぷん あぶら ごま	あぶらあげ いか ぶたにく	ながねぎ こまつな しょうが ごぼう たまねぎ さやいんげん	07.4	りょう えいょう ギー量や栄養バランプ かんが こんだて さくせい 考えて献立を作成し、
5	ごはん	ミルク コーヒー	ハッシュドポーク		こめ あぶら さとう でんぷん こめこ	ミルクコーヒー ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	623kcal	しょくざい じばさんぶつ の食材や地場産物も即
人		自	オムレツ キャベツと エリンギのソテー		ハヤシルウ だいずあぶら こむぎこ ラード	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	21.1g	い 入れています。 ぁんしん ぁんぜん
6	ごはん	ぎゅう にゅう	とうふとえのきの みそしる		こめ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ ながねぎ しょうが ごぼう にんじん グリンピース	597kcal	安心・安全で、おいし きゅうしょくていきょう 給食を提供していきる
•	<del>(</del>		いわしのしょうがに		じゃがいも みずあめ	いわし こんぶ ぶたにく			結良を提供していさる   <sub>ねんかん</sub>   ので、1年間よろしく
K			きんぴらに				++++++++++++++++++++++++++++++++++++++	25.5g	ので、「中间ようしく   <sub>ねが</sub>  願いいたします。
7	ごはん	ぎゅう にゅう	ジュリエンヌスープ   とりにくの		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン	530kcal	<b>000000000000000000000000000000000000</b>
,   		Page 1	ガーリックふうみやき チリコンカン			だいず	<b>                   </b>	24.8g	<b>25日</b>
8	ごはん	ぎゅう にゅう	ごもくじる とうにゅうコロッケ	あおじそ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん	566kcal	にゅうがくしんきゅう いわ 「 <b>入学・進級祝い</b> 」 しんにゅうせい
· E			こんにゃくサラダ	ト・レッシング	あぶら こんにゃく あおじそドレッシング	とうにゅう	もやし とうもろこし	19.3g	新入生のみなさん、 にゅうがく 入学おめでとうござし
21	たけのこ ごはん	ぎゅう にゅう	しんたまねぎと わかめのみそしる		こめ あぶら さとう じゃがいも	とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん たけのこ	601kcal	ざいこうせい す。在校生のみなさ/ しんきゅう
•			さばのしおやきにくじゃが			さばぶたにく	しいたけさやいんげん	27.7g	は、進級おめでとうる います。
2	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー キャベツと	ごま	こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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	627kcal	25日には、お祝い
· V		150 Sept.	コーンのサラダ みしょうかん(1/6)	L α ト΄ υッシンク΄	ごまドレッシング		キャベツ みしょうかん	20.1g	ていきょう ザートを提供します。 しみにしていてくだる
3	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげの ちゅうかふうあまからに		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	647kcal	
k			むししゅうまい(2) きざみこんぶとじゃこの ちゅうかいため		でんぷん ごまあぶら こんにゃく ごま	ちりめんじゃこ こんぶ		28.7g	ذ°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°
4	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さけのてりやき		こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ ひじき	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	556kcal	こんだてひょう みかた <b>※献立表の見方※</b>
•	$\leftarrow$		だいずいり			あぶらあげ だいず		271~	<u>「つけるもの」</u>
<u>'`</u>	ミルク	ぎゅう	ひじきのにものマンハッタン		ミルクパン じゅがいキ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん	27.1g	きょうしっ はいぜん 教室で配膳すると
5	コッペパン	にゅう	クラッチャウダー	 :ゅうがく・しんき	あぶに オレス	あさり ぶたにく だいず	かぶ セロリー トマト しょうがとうもろこし こまつな	518kcal	しょう 使用します。 ***
<del>E</del>			こまつなとコーンのソテー	いわい	おいわいデザート		C 7 0 9 C 0 C & 7 &	22.9g	サラダは、ゆで野
$\dashv$	ゆで	ぎゅう	おいわいデザート ジャージャーめんの		ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん	61411	じょうたい きょうしつ とど 状態で教室に届くの <sup>-</sup> きょうしつ
•	ちゅうかめん	にゅう	にくみそ あげぎょうざ(2)		でんぷん ごまあぶら さとう ごま ラード	だいず みそ	キャベツ ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にら	orikcal	きょうしっ 教室でドレッシング?
∄			いためナムル		こむぎこ		だいずもやし チンゲンサイ	28.1g	けます。
0	ごはん	ぎゅう にゅう	つみれじる		こめ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう いわし	にんじん だいこん しいたけ	565kcal	0°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°
k	$\bigcirc$		とりにくのからあげ   くきわかめのきんぴら		こんにゃく さとう ごま	たら とりにく ぶたにく くきわかめ	ながねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	24.4g	ちゅうい <b>※注意※</b> た ものものか ファ
			ー 献立内容を変更する場合があ			#15 W ** !=	エネルギー たん	ぱく質	食べ物がのどに詰ま
			年(3〜4年)を基準にして 学年(5〜6年)は1.1の比率			平均栄養価 I	581kcal 25	5.1g	ないように、よくかん
	· ~ ∠ 牛 ) は(	U.S、同 <sup>-</sup>	ナ <del>リ(U/~O+</del> / は1.1の匹当	<u></u>	i ひり。 				食べましょう。 <u> </u>
釟	物アレルギ	一対応					ol.	やさい Mマ <del>ナエ</del>	普段から、ご家庭
			71 川 ギニ対応会を担供させ	マ℡キーナ	ハため 圣田老に共	て炉の対応を欠っていり	あきる野市の		食事の際にもご指導
本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。									

### ①献立の詳細な「調理指示書」「配合表」の配布

◆配合表…加工品の原材料を記したもの ◆調理指示書・・・使用食材の分量を記したもの 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。

#### ②飲用牛乳の提供中止

食物アレルギーにより「学校生活管理指導表」または、乳糖不耐症等により「医師の診断書」を提出した申請者 に対し、飲用牛乳の提供を中止します。

なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止とな

### ③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわら ず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可 能性もありますのでご了承ください。

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。

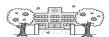
- まいつき きゅうしょくしょう よてい ※毎月、給食で使用予定の の さんやさい しょうかい あきる野産野菜を紹介

- ・キャベツ
- ・にんじん

しています。

### **७००० ०००००० €** きゅうしょく はじ た **給食で、初めて食べる** 食材はあいませんか?

<sup>いま</sup> 今までアレルギーを <sup>はっしょう</sup> 発症したことがなくて しょうじょう も、症状があらわれるこ きゅうしょく はじ とがあります。給食で初 たしいざいばめて食べる食材がある場 ぁぃ たいちょう とき 合は、体調のよい時に、 まずは家庭で食べてみる ことをおすすめします。



# 中学校予定献立表



令和 7年 4月 五日市学校給食センター

IJ1/L	74 4月									
	献立名				主な材料				栄養価	
• 曜	主食	牛乳	おかず	つけるもの	主にエネルギー になる	主に体の組織を作る	主に体の調子を	整える	エネルギー	献立メ
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグルー		たんぱく質	
9	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さわらの香味だれ 大根と豚肉の煮付け		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 わかめ みそ さわら 豚肉	たまねぎ しょうが に 長ねぎ にんじん 大根 さやいんげん	んにく	735kcal	季節の食
水		100 mg							30.0g	・グリンピース ・新玉ねぎ
10	ごはん	牛乳	豚丼の具 きゅうりと大根のサラダ 清見オレンジ(1/4)	和風 ト゛レッシンク゛	米 しらたき 砂糖油 和風ドレッタング	牛乳 豚肉	しょうが にんじん た しいたけ 清見オレン 大根 キャベツ きゅう	ジ	697kcal	・たけのこ ・春キャベツ ・清見オレンシ
木				F 09977					30.2g	・ ・ ・ ・ ・ き ・ き ・ き き も も も も ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら
11	ごはん	牛乳	和風麻婆豆腐 焼きししゃも(2) 春雨の炒めもの		米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 鶏肉 豆腐   みそ 子持ちししゃも   ハム	しょうが たけのこ 長 にんじん しめじ 小松 にんにく さやいんげん	菜	789kcal	・あさり ・わかめ
金									40.3g	ļ i
14	ゆでうどん	牛乳	山菜入りうどんのつけ汁いかのごまだれかけ		ゆでうどん 砂糖 でん粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げいか 豚肉	にんじん わらび ふき 長ねぎ 小松菜 しょう ごぼう 玉ねぎ		658kcal	ტი°ი ‱. ი
月			ごぼうと豚肉のカレー煮				さやいんげん		32.4g	<b>25</b> E 「入学・進料
15	ごはん	ミルクコーヒー	ハッシュドポーク オムレツ		米油 ハヤシルウ 米粉 砂糖 でん粉	ミルクコーヒー 豚肉 卵 ベーコン	しょうが にんにく に 玉ねぎ マッシュルー	4	786kcal	新入生のみな 学おめでとうご
火			キャベツとエリンギ のソテー		大豆油 小麦粉 ラード		グリンピース とうも? エリンギ キャベツ ト	マト	26.1g	す。在校生のみ
16	ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 いわしの生姜煮 きんぴら煮		米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 水あめ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ いわし 豚肉	えのきたけ 長ねぎ し ごぼう にんじん グリ		756kcal	は、進級おめで います。
水									31.1g	71よ9。 25日には、8
17	ごはん	牛乳	ジュリエンヌスープ 鶏肉の		米 砂糖 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん セ キャベツ にんにく レ トマト		673kcal	ザートを提供し
木			ガーリック風味焼き チリコンカン						30.5g	しみにしていて い。
18	ごはん	牛乳	五目汁豆乳コロッケ	青じそ	米 パン粉 小麦粉油 こんにゃく	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんじん しいたけ ほ 大根 もやし とうもろ		703kcal	
<b>金</b>		North Miles	こんにゃくサラダ	ト゛レッシング	青じそドレッシング砂糖 でん粉		玉ねぎ		22.7g	にゅうがく 入学・j
21	たけのこ ごはん	牛乳	新玉ねぎとわかめの 味噌汁		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば 昆布 豚肉	玉ねぎ えのきたけ し にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ		767kcal	300 T
月		100 mg	さばの塩焼き 肉じゃが			באיאו ווצבו			34.1g	学校給食は、
22	ごはん	牛乳	ポークカレーキャベツとコーンの	ごま	米油 じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉	にんにく しょうが に 玉ねぎ りんご とうも	んじん ろこし	798kcal	ギー量や栄養バ
火		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	サラダ 美生柑(1/6)	ト゛レッシンク゛	ごまドレッシング		キャベツ 美生柑		24.3g	考えて献立を作 ます。
23	ごはん	牛乳	生揚げの中華風甘辛煮 蒸ししゅうまい(2)		米油砂糖でん粉でま油こんにゃく	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しい	たけ	843kcal	また、日本各地
水			刻み昆布とじゃこの 中華炒め		ごま 小麦粉 パン粉	昆布	白菜		36.3g	理や、世界の料入れ、さまざま
24	ごはん	牛乳	かきたま汁鮭の照り焼き		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ひじき 油揚げ	にんじん しいたけ 小 長ねぎ しょうが	松菜	699kcal	に触れることが
木			大豆入りひじきの煮物			大豆			33.3g	うに工夫してい 今まで聞いた
25	ミルクコッペパン	牛乳	マンハッタンクラムチャウダー		ミルクパン じゃがいも油 砂糖 ラード	牛乳 鶏肉 あさり 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にん かぶ セロリー トマト		684kcal	い料理が出てく
金		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ハンバーグ玉ねぎソース 小松菜とコーンのソテー お祝いデザート	入学・進級 祝い	お祝いデザート		しょうが とうもろこ	ノ 小松菜	30.7g	あるかもしれま ずらしい料理は
28	ゆで 中華めん	牛乳	ジャージャー麺の肉味噌 揚げぎょうざ(2)		中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく に 長ねぎ 玉ねぎ たけの	こ	762kcal	モで説明します
· 月			炒めナムル		ラード 小麦粉		しいたけ にら 大豆も チンゲン菜 キャベツ	やし	35.7g	ひ読んでくださ
30	ごはん	牛乳	つみれ汁 鶏肉のから揚げ		米 でん粉 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 いわし たら 鶏肉 豚肉 くきわかめ	にんじん 大根 しいた 長ねぎ 小松菜 しょう		720kcal	<ul><li>気になる料理</li><li>ば、料理の発祥</li></ul>
· 水			茎わかめのきんぴら		ごま		にんにく ごぼう		29.6g	地域の食文化に
						715 00 24 15	エネルギー	たん	ぱく質	べてみるのも良
						平均栄養価	738kcal	31	.1g	್ಡ <b>ರಂ∘ಂ⊙್ಧ</b>

### 食物アレルギー対応

本市の学校給食は、アレルギー対応食を提供できる環境にないため、希望者に対して次の対応を行っております。

### ①献立の詳細な「調理指示書」「配合表」の配布

◆調理指示書・・・使用食材の分量を記したもの ◆配合表…加工品の原材料を記したもの 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。

#### ②飲用牛乳の提供中止

に対し、飲用牛乳の提供を中止します。

なお、申請した場合は、牛乳以外の乳成分を含む飲み物(ミルクコーヒーやヨーグルトドリンク等)も提供中止とな ります。

### ③アレルギー対応パンの提供

希望者に対し「乳・乳製品、卵」を除去したアレルギー対応パンの提供を行っています。パンの種類にかかわら ず、毎回「乳・乳製品、卵」を除去した味のついていないパンが提供されます。

★学校給食センター調理場内、食材の製造工場内や生産ラインで、意図しない混入(コンタミネーション)が生じる可 能性もありますのでご了承ください。

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。

### あきる野市の野菜

〈4月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・にんじん

### メモ

# 食べ物

- バジ
- ৻৽৽৽৻ৠ

級祝い」 なさん、入 ございま みなさん でとうござ

お祝いデ します。楽 てくださ



エネル バランスを 作成してい

地の郷土料 料理も取り まな食文化 ができるよ います。

たことがな くることが ません。め は、献立メ すので、ぜ さい。

理があれ 祥や、その について調 良いです

### 0000 000 000 €\$

4月は、新しい生活へ の期待に胸を膨らませる 方で、環境が変わり、 疲れやストレスがたまり やすくなる時期でもあり ます。夜は早めに寝て、 朝ごはんをしっかり食べ てから登校しましょう。

