しょうがっこうよていこんだてひょう

令和 7年 4月分

秋川学校給食センター

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・水	ごはん		じゃがいものみそしる さわらのこうみだれ だいこんと ぶたにくのにつけ		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 23.9g
10・木	ごはん		ぶたどんのぐ あおのりポテト きよみオレンジ(1/4)		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 25.1g
11・金	ごはん		わふうマーボーどうふ やきししゃも はるさめのいためもの		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ こもちししゃも ハム	しょうが たけのこ ながねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく さやいんげん	602kcal 30.0g
14・月	ゆでうどん		さんさいいり うどんのつけじる いかのごまだれかけ ごぼうとぶたにくの カレーに		ゆでうどん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく	にんじん わらび ふき 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	546kcal 27.1g
15・火	ごはん	ミルクコーヒー	ハッシュドポーク オムレツ キャベツと エリンギのソテー		こめ あぶら さとう でんぷん こめこ ハヤシルウ だいずあぶら こむぎこ ラード	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 グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	623kcal 21.1g
16・水	ごはん		とうふとえのきの みそしる いわしのしょうがに きんぴらに		こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ ぶたにく	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 25.5g
17・木	ごはん		ジュリエンヌスープ とりにくの ガーリックふうみやき チリコンカン		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 だいず	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	530kcal 24.8g
18・金	ごはん		ごもくじる とうにゅうコロッケ こんにゃくサラダ	あおじそドレッシング	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら こんにゃく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん もやし とうもろこし	561kcal 19.1g
21・月	たけのこごはん		しんたまねぎと わかめのみそしる さばのしおやき にくじゃが		こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ さば ぶたにく	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	601kcal 27.7g
22・火	ごはん		まめいりポークカレー キャベツと コーンのサラダ みしょうかん(1/6)	ごまドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ごまドレッシング	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 とうもろこし キャベツ みしょうかん	642kcal 21.1g
23・水	ごはん		なまあげの ちゅうかふうあまからに 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		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん ごまあぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	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 28.7g
24・木	ごはん		かきたまじる さけのてりやき だいずいり ひじきのにもの		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 27.1g
25・金	ミルクコッペパン		マンハッタン クラムチャウダー ハンバーグたまねぎソース こまつなとコーンのソテー おいわいデザート	にゅうがく・しんきゅういわい	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう ラード おいわいデザート	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 とうもろこし こまつな	518kcal 22.9g
28・月	ゆでちゅうかめん		ジャージャーめんの にくみそ あげぎょうざ(2) いためナムル		ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	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 たけのこ しいたけ にら だいずもやし チンゲンサイ	611kcal 28.1g
30・水	ごはん		つみれじる とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら		こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし たら とりにく ぶたにく くきわかめ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	565kcal 24.4g

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	581kcal	25.1g

こんだてメモ

きせつのたべもの

- グリンピース
- しんたまねぎ
- たけのこ
- はるキャベツ
- きよみオレンジ
- みしょうかん
- さわら
- あさり
- わかめ

学校給食は、エネルギー量や栄養バランスを考えて献立を作成し、旬の食材や地場産物も取り入れています。安心・安全で、おいしい給食を提供していきますので、１年間よろしくお願いいたします。

25日「入学・進級祝い」

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんは、進級おめでとうございます。

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い。

※献立表の見方※

「つけるもの」

教室で配膳するときに使用します。

サラダは、ゆで野菜の状態で教室に届くので、教室でドレッシングをかけます。

※注意※

食べ物がのどに詰まらないように、よくかんで食べましょう。

普段から、ご家庭での食事の際にもご指導をお願いいたします。

給食で、初めて食べる食材はありませんか？

今までアレルギーを発症したことがなくても、症状があらわれることがあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、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。

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

〈3月に使用したもの〉

- のらぼうな

〈4月に使用予定のもの〉

- キャベツ
- こまつな
- だいこん
- にんじん
- ながねぎ
- ほうれんそう

※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。

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

日・曜	献立名 主食	牛乳	おかず	つけるもの	主な材料 主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ	栄養価 エネルギー / たんぱく質
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 にんにく 長ねぎ にんじん 大根 さやいんげん	710kcal 29.0g
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 たまねぎ しいたけ 清見オレンジ	703kcal 30.8g
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 長ねぎ にんじん しめじ 小松菜 にんにく さやいんげん	789kcal 40.3g
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 しょうが ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	655kcal 32.3g
15・火	ごはん	ミルクコーヒー	ハッシュドポーク 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 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	786kcal 26.1g
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 しょうが ごぼう にんじん グリンピース	752kcal 31.1g
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 セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	673kcal 30.5g
18・金	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 ほうれん草 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	700kcal 22.6g
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 しょうが にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ	767kcal 34.1g
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 にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 美生柑	818kcal 25.5g
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 しいたけ 白菜	843kcal 36.3g
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 小松菜 長ねぎ しょうが	699kcal 33.3g
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 にんじん かぶ セロリー トマト しょうが とうもろこし 小松菜	684kcal 30.7g
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 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ	762kcal 35.7g
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 しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	720kcal 29.6g

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	737kcal	31.2g

献立メモ

季節の食べ物

- グリンピース
- 新玉ねぎ
- たけのこ
- 春キャベツ
- 清見オレンジ
- 美生柑
- さわら
- あさり
- わかめ

25日「入学・進級祝い」

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんは、進級おめでとうございます。

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い。

学校給食は、エネルギー量や栄養バランスを考えて献立を作成しています。

また、日本各地の郷土料理や、世界の料理も取り入れ、さまざまな食文化に触れることができるように工夫しています。

今まで聞いたことがない料理が出てくることがあるかもしれません。めずしい料理は、献立メモで説明しますので、ぜひ読んでください。

気になる料理があれば、料理の発祥や、その地域の食文化について調べてみるのも良いですね。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、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。

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

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。

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。

しょうがっこうよていこんだてひょう

令和 7年 4月

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・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 ぶたにくのにつけ		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 24.6g
10・木	ごはん	ぎゅうにゅう	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
11・金	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 はるさめのいためもの		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ こもちししゃも ハム	しょうが たけのこ ながねぎ にんじん しめじ こまつな にんにく さやいんげん	602kcal 30.0g
14・月	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 いかのごまだれかけ ごぼうとぶたにくの カレーに		ゆでうどん さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく	にんじん わらび ふき 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	546kcal 27.1g
15・火	ごはん	ミルクコーヒー	ハッシュドポーク オムレツ キャベツと エリンギのソテー		こめ あぶら さとう でんぷん こめこ ハヤシルウ だいずあぶら こむぎこ ラード	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 グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	623kcal 21.1g
16・水	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとえのきの みそしる いわしのしょうがに きんぴらに		こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ ぶたにく	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 25.5g
17・木	ごはん	ぎゅうにゅう	ジュリエンヌスープ とりにくの ガーリックふうみやき チリコンカン		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 だいず	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	530kcal 24.8g
18・金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる とうにゅうコロッケ こんにゃくサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら こんにゃく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいこん もやし とうもろこし	566kcal 19.3g
21・月	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 さばのしおやき にくじゃが		こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ さば ぶたにく	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	601kcal 27.7g
22・火	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベツと コーンのサラダ みしょうかん(1/6)	ごま ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ごまドレッシング	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 キャベツ みしょうかん	627kcal 20.1g
23・水	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 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		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん ごまあぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	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 28.7g
24・木	ごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる さけのてりやき だいずいり ひじきのにもの		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 27.1g
25・金	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 ハンバーグたまねぎソース こまつなとコーンのソテー おいわいデザート	にゅうがく・しんきゅう いわい	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう ラード おいわいデザート	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 とうもろこし こまつな	518kcal 22.9g
28・月	ゆでちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ジャージャーめんの にくみそ あげぎょうざ(2) いためナムル		ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	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 たけのこ しいたけ にら だいずもやし チンゲンサイ	611kcal 28.1g
30・水	ごはん	ぎゅうにゅう	つみれじる とりにくのからあげ くきわかめのきんぴら		こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし たら とりにく ぶたにく くきわかめ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	565kcal 24.4g

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	581kcal	25.1g

こんだてメモ

きせつのたべもの

- ・グリンピース
- ・しんたまねぎ
- ・たけのこ
- ・はるキャベツ
- ・きよみオレンジ
- ・みしょうかん
- ・さわら
- ・あさり
- ・わかめ

学校給食は、エネルギー量や栄養バランスを考えて献立を作成し、旬の食材や地場産物も取り入れています。安心・安全で、おいしい給食を提供していきますので、１年間よろしくお願いいたします。

25日

「入学・進級祝い」

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんは、進級おめでとうございます。

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い。

※献立表の見方※

「つけるもの」

教室で配膳するときに使用します。

サラダは、ゆで野菜の状態で教室に届くので、教室でドレッシングをかけます。

※注意※

食べ物がのどに詰まらないように、よくかんで食べましょう。

普段から、ご家庭での食事の際にもご指導をお願いいたします。

給食で、初めて食べる食材はありませんか？

今までアレルギーを発症したことがなくても、症状があらわれることがあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、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。

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

※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。

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。

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

日・曜	献立名 主食	献立名 牛乳	献立名 おかず	つけるもの	主な材料 主にエネルギーになる 黄色のグループ	主な材料 主に体の組織を作る 赤のグループ	主な材料 主に体の調子を整える 緑のグループ	栄養価 エネルギー / たんぱく質
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 にんにく 長ねぎ にんじん 大根 さやいんげん	735kcal 30.0g
10・木	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)	和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米 しらたき 砂糖 油 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 豚肉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 清見オレンジ 大根 キャベツ きゅうり	697kcal 30.2g
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 長ねぎ にんじん しめじ 小松菜 にんにく さやいんげん	789kcal 40.3g
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 しょうが ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	658kcal 32.4g
15・火	ごはん	ミルクコーヒー	ハッシュドポーク 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 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	786kcal 26.1g
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 しょうが ごぼう にんじん グリンピース	756kcal 31.1g
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 セロリー キャベツ にんにく レモン トマト	673kcal 30.5g
18・金	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ こんにゃくサラダ	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米 パン粉 小麦粉 油 こんにゃく 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳	にんじん しいたけ ほうれん草 大根 もやし とうもろこし 玉ねぎ	703kcal 22.7g
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 しょうが にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ	767kcal 34.1g
22・火	ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ 美生柑(1/6)	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米 油 じゃがいも カレールウ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ 美生柑	798kcal 24.3g
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 しいたけ 白菜	843kcal 36.3g
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 小松菜 長ねぎ しょうが	699kcal 33.3g
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 にんじん かぶ セロリー トマト しょうが とうもろこし 小松菜	684kcal 30.7g
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 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら 大豆もやし チンゲン菜 キャベツ	762kcal 35.7g
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 くきわかめ	にんじん 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ごぼう	720kcal 29.6g

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	738kcal	31.1g

献立メモ

季節の食べ物

- グリンピース
- 新玉ねぎ
- たけのこ
- 春キャベツ
- 清見オレンジ
- 美生柑
- さわら
- あさり
- わかめ

25日
「入学・進級祝い」

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんは、進級おめでとうございます。

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い。

学校給食は、エネルギー量や栄養バランスを考えて献立を作成しています。

また、日本各地の郷土料理や、世界の料理も取り入れ、さまざまな食文化に触れることができるように工夫しています。

今まで聞いたことがない料理が出てくることがあるかもしれません。めずらしい料理は、献立メモで説明しますので、ぜひ読んでください。

気になる料理があれば、料理の発祥や、その地域の食文化について調べてみるのも良いですね。

４月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、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。

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

〈４月に使用予定のもの〉

- キャベツ
- にんじん