



# 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。

令和 8年 1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			えいようか 栄養価	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	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 たんぱく質	
9・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 でんぶん こま	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	<div>きせつのはつめい</div> <div>・キャベツ ・かぶ ・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</div> <div>13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。 給食では、かぶ、大根、せりなどを入れた「七草汁」を出します。</div> <div>14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ていたかみかみ(鏡餅)を下げ小さく割り、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。</div> <div>20日 世界のりょうり 「中国」 さんらんたん さん 酸辣湯の「酸」は す 酸っぱい、「辣」は辛 いという意味で、酸辣 と辛味のあるスープで す。</div>
13・火	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	ぎょうじしよく 「ななくさ」	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅうとりにく ぶり	にんじん だいこん かぶ しいだけ こまつな ながねぎ せり しょうが りんご	567kcal 23.1g	
14・水	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 いんげんのいためもの	ぎょうじしよく 「かがみびらき」	こめ しらたまだんご あぶら	ぎゅうにゅうとりにく なると ハム	にんじん はくさい しいだけ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ さやいんげん	550kcal 24.6g	
15・木	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 こま 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	647kcal 21.5g	
16・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かぶのみそじる さばのつけやき きりぼしだいこんの こまいため		こめ あぶら こまあぶら こんにやく さとう こま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば	かぶ ながねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな	548kcal 23.2g	
19・月	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 でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく なまあげ うすらたまご こもろししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいだけ こまつな	626kcal 30.5g	
20・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	サンラータン はるまき きざみこんぶの ちゅうかいいため	せかいのりょうり 「ちゅうごく」	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら こんにやく こむぎこ みずあめ ラード はるさめ ショートニング	ぎゅうにゅうたまご とりにく こんぶ ぶたにく だいず	ながねぎ しめじ エリンギ しいだけ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	556kcal 17.2g	
21・水	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる あつやきたまごのねぎソース きのここまつなのびたし		こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ みそ たまご さつまあげ わかめ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく しめじ こまつな	541kcal 23.1g	
22・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー しろいんげんまめのサラダ みかん	ごま ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも カレールー ごまドレッシング	ぎゅうにゅうとりにく しろいんげんまめ	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 みかん	633kcal 18.5g	
23・金	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	けんちんうどんのつけじる 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 さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく なまあげ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	555kcal 24.5g	
26・月	ごはん (あきるのさん) 	ぎゅう にゅう 	だんべえじる さわらのさいきょうだれ こまじゃが		こめ こんにやく さとう すいとん あぶら じゃがいも こま でんぶん	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 のらぼうな こまつな しょうが たまねぎ	590kcal 25.9g	
27・火	コッペパン 	ヨーグルト ドリンク 	クラムチャウダー ハンダーケチャソース もやしとわかめのサラダ	あおじそ ドレッシング	パン バター あぶら こむぎこ さとう でんぶん ラード あおじそドレッシング	ヨーグルトドリンクとりにく だいず いんげんまめ あさり チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく わかめ	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 もやし とうもろこし トマト	594kcal 26.2g	
28・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる どいにくのからあげ(2) れんこんのきんぴら		こめ でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう こま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	だいこん にんじん しいだけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん	611kcal 21.8g	
29・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ボークストロガノフ ウイナーとコーンの ソテー		こめ バター こむぎこ ラード さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅうぶたにく なまクリーム ウイナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース とうもろこし もも りんご みかん いちご	606kcal 21.6g	
30・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こうやどうふの たまごとじる さけのしおやき ひきなひり	きょうどりょうり 「ふくしまけん」	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅうとりにく こうやどうふ たまご さけ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ	564kcal 27.2g	

※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  
583kcal

たんぱく質  
23.8g

\* 13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 : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008

## あきる野市の野菜

がっこう (12月に使用したもの) がっこう (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

## 30日 郷土料理 「福島県」

ほそぎ だいこん  
細切りにした大根の  
ことを、福島県の方  
言で「ひきな」とい  
います。「ひきな」を  
にんじんや油揚げなど  
と一緒に甘辛く炒め煮  
した料理が「ひきな  
り」です。

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、あきる野市のご当地メニュー「だんべえ汁」を提供します。






















# 中学校予定献立表



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。

令和 8年 1月分

秋川学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ		
	主食	牛乳	おかず		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			
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質			
9・金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	飛鳥汁 いかの坦タソース ひじきとちくわの 甘辛炒め		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 いか 豚肉 ちくわ ひじき	しょうが にんじん 大根 しめじ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	696kcal ----- 33.2g	<div>季節の食べ物</div> <div><div>・かぶ</div><div>・小松菜</div><div>・白菜</div><div>・ぼんかん</div><div>・りんご</div><div>・さば</div></div> <div><div>・キャベツ</div><div>・大根</div><div>・長ねぎ</div><div>・みかん</div><div>・ぶり</div></div>		
13・火	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅうにゅう 	七草汁 ぶりの照り焼き フルーツきんとん	行事食 「七草」	米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 ぶり	にんじん 大根 かぶ しいたけ 小松菜 長ねぎ せり しょうが りんご	718kcal ----- 28.0g			
14・水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	白玉雑煮 鶏肉のピリ辛焼き いんげんの炒めもの	行事食 「鏡開き」	米 白玉団子 油	牛乳 鶏肉 なんと ハム	にんじん 白菜 ししいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ さやいんげん	696kcal ----- 30.0g			
15・木	ごま揚げパン 	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 ごま 砂糖 マカロニ 油	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト ぼんかん	829kcal ----- 27.4g			
16・金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	かぶの味噌汁 さばの漬け焼き 切干大根のごま炒め		米 油 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 味噌 さば	かぶ 長ねぎ しょうが にんじん 大根 小松菜	691kcal ----- 28.0g			
19・月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	生揚げとうすろ卵の甘辛煮 カレー焼きしゃも(2) 小松菜とじゃこの 炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ うすろ卵 子持ちしゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たいのこ ししいたけ 小松菜	815kcal ----- 40.9g			
20・火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	酸辣湯 春巻き 刻み昆布の中華炒め	世界の料理 「中国」	米 ごま油 でん粉 油 こんにやく 砂糖 小麦粉 水あめ ラード 春雨 ショートニング	牛乳 卵 鶏肉 昆布 豚肉 大豆	長ねぎ しめじ エリンギ しいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが	703kcal ----- 20.7g			
21・水	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	豚汁 厚焼き玉子のねぎソース きのこ小松菜の煮浸し		米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵 さつま揚げ わかめ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく しめじ 小松菜	664kcal ----- 26.8g			
22・木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンカレー 白いんげん豆のサラダ みかん	ごまドレッシング	米 油 じゃがいも カレーウ ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	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 みかん	800kcal ----- 22.4g			
23・金	ゆでうどん 	ぎゅうにゅう 	けんちんうどんのつけ汁 ちくわの天ぷら(2) 生揚げともやしの炒め物		ゆでうどん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 生揚げ かつお節	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	697kcal ----- 31.8g			
26・月	もり週間	ごはん (あきる野産) 	だんばえ汁 さわらの西京だれ ごまじゃが		米 こんにやく 砂糖 すいとん 油 じゃがいも ごま でん粉	牛乳 豚肉 さわら 味噌 鶏肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ のらぼう菜 小松菜 しょうが 玉ねぎ	746kcal ----- 31.5g	20日 世界の料理 「中国」  酸辣湯の「酸」は酸っぱい、「辣」は辛いという意味で、酸味と辛味のあるスープです。		
27・火		コッパパン 	ヨーグルトドリンク 	クラムチャウダー ハンバーグケチャップソース もやしとわかめのサラダ	青じそドレッシング	パン バター 油 小麦粉 砂糖 でん粉 青じそドレッシング ラード	ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆 いんげん豆 あさり チーズ 牛乳 生クリーム 豚肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ もやし とうもろこし トマト		772kcal ----- 34.1g	
28・水		ごはん 	ぎゅうにゅう 	五目汁 鶏肉のから揚げ(2) れんごんのきんぴら		米 でん粉 油 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉	大根 にんじん ししいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん		777kcal ----- 27.0g	30日 郷土料理 「福島県」  細切りにした大根のことを、福島県の方で「ひきな」といいます。「ひきな」をにんじんや油揚げなどと一緒に甘辛く炒め煮した料理が「ひきないり」です。
29・木		ごはん 	ぎゅうにゅう 	ボークストロガノフ ウインナーとコーンのソテー フルーツポンチ		米 バター 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ラード	牛乳 豚肉 生クリーム ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース とうもろこし もやし りんご みかん いちご		771kcal ----- 26.1g	
30・金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	高野豆腐の卵とじ汁 鮭の塩焼き ひきないり	郷土料理 「福島県」	米 でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 鮭 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 長ねぎ	713kcal ----- 33.3g			
※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 739kcal	たんぱく質 29.4g			

※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。

\* 13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生徒の保護者の方へ

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 : 042-558-1123 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〉

- ・長ねぎ
- ・大根
- ・白菜
- ・にんじん
- ・小松菜
- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・大根
- ・にんじん
- ・長ねぎ
- ・白菜
- ・のらぼう菜



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、全国で様々な取り組みが行われてます。この期間には、あきる野市のご当地メニュー「だんばえ汁」を提供します。



# しょうがっこうよていこんだてひょう



ふとし りょうり そつぎょうせい たいしやう いちど た きゅうしよく す きゅうしよく 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。**

れいわ ねん がつぶん  
 令和 8年 1月分

いつかいち がっこうきゅうしよく  
 五日市学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い			つけるもの	お も な ざ い り ょ う			えいようか 栄養価	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	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		
					さいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質	
9・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 でんぶん こま	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	<b>きせつのはつめい</b> ・キャベツ ・かぶ ・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  <b>13日 行事食</b> 「七草」 なな草 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。 給食では、かぶ、大根、せりなどを入れた「七草汁」を出します。
13・火	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	ぎょうじよく 「ななくさ」	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶり	にんじん だいこん かぶ しいだけ こまつな ながねぎ せり しょうが りんご	559kcal 23.1g	
14・水	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 いんげんのいためもの	ぎょうじよく 「かがみびらき」	こめ しらたまだんご あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なると ハム	にんじん はくさい しいだけ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ さやいんげん	550kcal 24.6g	
15・木	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 ぼんかん		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 ぼんかん	599kcal 20.1g	
16・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かぶのみそじる さばのつけやき きりほしだいこんの こまいため		こめ あぶら こまあぶら こんにやく さとう こま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば	かぶ ながねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな	548kcal 23.2g	
19・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	なまあげとうすらたまご 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 でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うすらたまご こもろししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいだけ こまつな	627kcal 30.5g	<b>14日 行事食</b> 「鏡開き」 1月11日は「鏡開き」です。お正月に神様にお供えていた鏡餅を下げ小さく割り、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・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	サンラータン はるまき きざみこんぶの ちゅうかいいため	せかいのりょうり 「ちゅうごく」	こめ こまあぶら さとう でんぶん あぶら こんにやく こむぎこ みずあめ ラード はるさめ ショートニング	ぎゅうにゅう たまご とりにく こんぶ ぶたにく だいず	ながねぎ しめじ エリンギ しいだけ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	556kcal 17.2g	
21・水	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる あつやきたまごのねぎソース きのこのにびたし		こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご さつまあげ わかめ	しょうが にんじん だいこん こぼう ながねぎ にんにく しめじ	541kcal 22.7g	
22・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	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 あぶら じゃがいも カレーウール あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	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 みかん	605kcal 18.9g	
23・金	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	けんちんうどんのつけじる 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 さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく なまあげ かつおぶし	こぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	555kcal 24.5g	
26・月	ごはん (めきろのさん) 	ぎゅう にゅう 	だんべえじる さわらのさいきょうだれ こまじゃが		こめ こんにやく さとう すいとん あぶら じゃがいも こま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら みそ とりにく	にんじん こぼう 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	583kcal 25.9g	<b>20日 世界の料理</b> 「中国」 さんらーたん さん 酸辣湯の「酸」は 酸っぱい、「辣」は辛 いという意味で、酸味 からみ と辛味のあるスープで す。  <b>28日 郷土料理</b> 「福島県」 ほそぎ だいこん 細切りにした大根の ことを、福島県の方 で「ひきな」といま す。「ひきな」をにん じんや油揚げなどと いっしょ あまから いた に 一緒に甘辛く炒め煮し りょうり た料理が「ひきない り」です。
27・火	コッペパン 	ヨーグルト ドリンク 	クラムチャウダー ハンダーケチャソース もやしとわかめのサラダ	こま ドレッシング	パン バター あぶら こむぎこ さとう でんぶん ラード こまドレッシング	ヨーグルトドリンク とりにく だいず いんげんまめ あさり チーズ きゅうにゅう なまクリーム ぶたにく わかめ	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 もやし とうもろこし トマト	623kcal 26.2g	
28・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こうやどろふの たまごとしる さけのしおやき ひきなすり	きょうどりょうり 「ふくしまけん」	こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどろふ たまご さけ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ	564kcal 27.2g	
29・木	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		こめ バター こむぎこ ラード さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース とうもろこし もも りんご みかん いちご	630kcal 23.0g	
30・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる とくにのからあげ(2) れんこんのきんぴら		こめ でんぶん あぶら こまあぶら こんにやく さとう こま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	だいこん にんじん しいだけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく こぼう れんこん	611kcal 21.8g	

※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。

\*13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

がつしょうよてい  
 (1月に使用予定のもの)

- ・だいこん
- ・ながねぎ
- ・のらぼうな

ぜん こく がつ こうきゅうしよくしゅうかん  
**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、全国で様々な取り組みが行われています。この期間には、あきる野市のご当地メニュー「だんべえ汁」を提供します。



# 中学校予定献立表



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。

令和 8年 1月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ	
	主食	牛乳	おかず		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		
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質		
9・金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	飛鳥汁 いかの坦タソース ひじきとちくわの 甘辛炒め		米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 いか 豚肉 ちくわ ひじき	しょうが にんじん 大根 しめじ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	696kcal ----- 33.2g	<div>季節の食べ物</div> <div><div>・かぶ</div><div>・小松菜</div><div>・白菜</div><div>・ぼんかん</div><div>・りんご</div><div>・さば</div></div> <div><div>・キャベツ</div><div>・大根</div><div>・長ねぎ</div><div>・みかん</div><div>・ぶり</div></div>	
13・火	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅうにゅう 	七草汁 ぶりの照り焼き フルーツきんとん	行事食 「七草」	米 油 砂糖 でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 ぶり	にんじん 大根 かぶ しいたけ 小松菜 長ねぎ せり しょうが りんご	706kcal ----- 28.0g		
14・水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	白玉雑煮 鶏肉のピリ辛焼き いんげんの炒めもの	行事食 「鏡開き」	米 白玉団子 油	牛乳 鶏肉 なんと ハム	にんじん 白菜 ししいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ さやいんげん	696kcal ----- 30.0g		
15・木	砂糖揚げ 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 砂糖 マカロニ 油	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト ぼんかん	761kcal ----- 25.5g		
16・金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	かぶの味噌汁 さばの漬け焼き 切干大根のごま炒め		米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 味噌 さば	かぶ 長ねぎ しょうが にんじん 大根 小松菜	691kcal ----- 28.0g		
19・月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	生揚げとうすら卵の甘辛煮 カレー焼きしゃも(2) 小松菜とじゃこの 炒めもの		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ うすら卵 子持ちしゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ だけのこ ししいたけ 小松菜	817kcal ----- 41.0g		
20・火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	酸辣湯 春巻き 刻み昆布の中華炒め	世界の料理 「中国」	米 ごま油 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 水あめ ラード 春雨 ショートニング	牛乳 卵 鶏肉 昆布 豚肉 大豆	長ねぎ しめじ エリンギ しいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが	703kcal ----- 20.7g		
21・水	わかめ ごはん 	ぎゅうにゅう 	豚汁 厚焼き玉子のねぎソース きのこの煮浸し		米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵 さつま揚げ わかめ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく しめじ	664kcal ----- 26.4g		
22・木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンカレー 大根と水菜のサラダ みかん	青じそ ドレッシング	米 油 じゃがいも カレールウ 青じそドレッシング	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご 大根 水菜 みかん	757kcal ----- 22.8g		
23・金	ゆでうどん 	ぎゅうにゅう 	けんちんうどんのつけ汁 ちくわの天ぷら(2) 生揚げともやしの炒め物		ゆでうどん 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 生揚げ かつお節	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	697kcal ----- 31.8g		
26・月	も り も り 週 間	ごはん (あきる野産) 	ぎゅうにゅう 	だんばえ汁 さわらの西京だれ ごまじゃが		米 こんにゃく 砂糖 すいとん 油 じゃがいも ごま でん粉	牛乳 豚肉 さわら 味噌 鶏肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ のらぼう菜 小松菜 しょうが 玉ねぎ	735kcal ----- 31.5g	20日 世界の料理 「中国」  酸辣湯の「酸」は酸っぱい、「辣」は辛いという意味で、酸味と辛味のあるスープです。  28日 郷土料理 「福島県」  細切りにした大根のことを、福島県の方言で「ひきな」といいます。「ひきな」をにんじんや油揚げなどと一緒に甘辛く炒め煮した料理が「ひきないり」です。
27・火		コッパパン 	ヨーグルト ドリンク	クラムチャウダー ハンバーグケチャップソース もやしとわかめのサラダ	ごま ドレッシング	パン バター 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ごまドレッシング ラード	ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆 いんげん豆 あさり チーズ 牛乳 生クリーム 豚肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ もやし とうもろこし トマト	815kcal ----- 34.1g	
28・水		ごはん 	ぎゅうにゅう 	高野豆腐の卵とじ汁 鮭の塩焼き ひきないり	郷土料理 「福島県」	米 でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 鮭 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 長ねぎ	713kcal ----- 33.3g	
29・木		ごはん 	ぎゅうにゅう 	ボークストロガノフ ポテトサラダ フルーツポンチ		米 バター 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ラード	牛乳 豚肉 生クリーム ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース とうもろこし もも りんご みかん いちご	797kcal ----- 28.1g	
30・金		ごはん 	ぎゅうにゅう 	五目汁 鶏肉のから揚げ(2) れんこんのきんぴら		米 でん粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉	大根 にんじん ししいたけ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん	777kcal ----- 27.0g	
						平均栄養価	エネルギー 739kcal	たんぱく質 29.4g		

※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。

※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。

\* 13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生徒の保護者の方へ

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

(1月に使用予定のもの)

- ・大根
- ・長ねぎ
- ・のらぼう菜



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、全国で様々な取り組みが行われてます。この期間には、あきる野市のご当地メニュー「だんばえ汁」を提供します。