



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ ねん がつごん
令和 7年 4月分

あきわがっこうきゅうしよく
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			えいようが 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず		おもにエネルギー のもとになる さいろのグループ	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		
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	きせつのはつめい ・グリーンピース ・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
10 ・ 木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	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 	ぎゅう にゅう 	わふうマーボーどうふ やしきしゃも はるさめのいためもの		こめ あぶら さとう でんぶん 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 うどんのつけしる いかのこまだれかけ こぼろとぶたにくの カレーに		ゆでうどん さとう でんぶん 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 ぶき ながねぎ こまつな しょうが こぼろ 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 	ハッシュドボーク 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 でんぶん こめこ ハヤシル だいすあぶら 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 グリーンピース とうもろこし エリンギ キャベツ トマト	623kcal 21.1g	25日 にゅうがく しんきゅう 「入学・進級祝い」 しんがく こんせつ 新入生のみなさん、 にゅうがく 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。案 しみにしていただき ます。 ※献立表の見方※ 「つけるもの」 きょうしつ はいぜん 教室で配膳するときに しよく 使用します。 サラダは、ゆで野菜の しょうじききょうしつ 状態で教室に届くので、 きょうしつ 教室でドレッシングをか けます。 ※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。
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 こんにやく 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	えのきだけ ながねぎ しょうが こぼろ 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 だいす	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 とうにゅうクロック こんにやくサラダ	あおじそ ドレッシング	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら こんにやく 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 	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 えのきだけ 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 	まめいりボークカレー 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 	ぎゅう にゅう 	なまあげの ちゅうかうあまからに むししゅうまい(2) きざみこんぶとじゃこの ちゅうかいだめ		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら こんにやく 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 だいすいり ひじきのにももの		こめ でんぶん 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 だいす	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 だいす	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 あげきょうざ(2) いためナムル		ちゅうかめん あぶら でんぶん 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 だいす 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 いら だいすもやし 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 でんぶん あぶら こんにやく 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 こぼろ	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

ないよう、よくかんで食べましょう。

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のもの ◆配合表…加工品の原材料を記したのもの
- 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。

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、給食で使用予定の野菜を、あきる野市野菜を、あきる野市野菜を紹介しています。

ふだん かてい
普段から、ご家庭での
しよくじ さい しどう
食事の際にもご指導をお
ねがひいたします。

きゅうしよく はじ た
給食で、初めて食べる
食材はありますか？
いま
今まではアレルギーを
はっしよく
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
あひ たいちよう
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。