



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	きゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		
7・火	ごはん	きゅう にゅう	じゃがいもみそしる 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 さとう こまあぶら	きゅうにゅう 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	568kcal 24.3g	<b>きせつのためもの</b> ・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 ・わかめ がつこう きょうしゅう 学校給食は、エネル ギー量や栄養バランス かんが こんだて、あくせい を考て献立を作成 し、旬の食材や地場産 ぶつと 物も取り入れていま す。 あんしん あんぜん 安心・安全で、おい しい給食を提供してい ます。 きまますので、1年間よ ろしく願いいたしま す。 23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。 23日には、お祝いデ ザートを提供します。 の 楽しみにしてしてくだ 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 の状態です。教室に届く ので、教室でドレッシ ングをかけます。 ※注意※ たの め 食べ物のどに詰ま らないように、よくか んで食べましょう。 た か 段階から、ご家庭で の食事の際にもご指導 をお願いいたします。 あきる野市の野菜 給食で、初めて食べる 食材はありますか？ 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 めします。 ※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。
8・水	ごはん	きゅう にゅう	ぶたどんぐ あおのりポテト きよみオレンジ(1/4)		こめ あぶら しらたき さとう じゃがいも	きゅうにゅう 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	552kcal 25.1g	
9・木	ごはん	きゅう にゅう	マーボー豆腐 むししゅうまい(2) はるさめサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ こむぎこ たまねぎドレッシング パンこ	きゅうにゅう ぶたにく 豆腐 みそ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	647kcal 30.0g	
10・金	ゆでうどん	きゅう にゅう	さんさいりょうどんの つけしる いかのごみだれかけ ごぼうとぶたにくのカレーに		ゆでうどん さとう でんぶん あぶら こま	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく	にんじん わらび ぶき みず ながねぎ こまつな しょうが ごぼう たまねぎ	545kcal 27.0g	
13・月	ごはん	きゅう にゅう	ハッシュドポーク チーズオムレツ キャベツとエリンギの ソテー		こめ あぶら こめこ ハヤシルウ さとう こむぎこ ラード でんぶん	きゅうにゅう ぶたにく たまご パーコン チーズ	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	636kcal 23.0g	
14・火	ごはん	きゅう にゅう	とうふとえのきの みそしる いわしのしょうがに きわしり		こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし 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	
15・水	ごはん	きゅう にゅう	ジュリエンスープ 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	きゅうにゅう パーコン 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	546kcal 25.6g	
16・木	ごはん	きゅう にゅう	ごもくじる とつにゅうコロッケ 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 あぶらこんにゃく あおじそドレッシング さとう でんぶん ショートニング	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうら とつにゅう	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	
17・金	たけのこ ごはん	きゅう 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 じゃがいも さとう	きゅうにゅう あぶらあげ とうら 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 グリンピース	602kcal 27.8g	
20・月	ごはん	きゅう 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	きゅうにゅう 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	628kcal 20.1g	
21・火	ごはん	きゅう にゅう	なまあけのちゅうかうあまからに やきししゃも きざみこんぶとじゃこの ちゅうかういため		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こんにゃく こま	きゅうにゅう ぶたにく なまあけ こもちししゃも 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	591kcal 27.6g	
22・水	ごはん	きゅう 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		こめ でんぶん あぶら さとう	きゅうにゅう 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	
23・木	ミルク コッパン	きゅう にゅう	コーンクリームチャウダー ハンバーグたまねぎソース こまつなソテー おいわいデザート	にゅうがく・しんきゅう いわい	パン あぶら ラード じゃがいも バター こむぎこ さとう おいわいにはくゼリー	きゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ぶたにく パーコン だいす	しょうが にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし ハセリ こまつな トマト	651kcal 24.4g	
24・金	ごはん	きゅう にゅう	きぬがさに ささかまのごみだれかけ もやしのためもの		こめ さとう こま でんぶん あぶら	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ささかまほこ パーコン	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし	586kcal 26.0g	
27・月	ゆで ちゅうかめん	きゅう 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 でんぶん こまあぶら さとう ごま ラード こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にら キャベツ だいすもやし チンゲンサイ	611kcal 28.1g	
28・火	ごはん	ミルク コービー	チキンクリームソース キャベツとこまつなの サラダ フルーツポンチ	イタリアン ドレッシング	こめ バター あぶら こむぎこ さとう 卵黄ドレッシング	きゅうにゅう ミルクコービー とりにく なまクリーム チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ みかん いちごりんご	639kcal 20.1g	
30・木	ごはん	きゅう にゅう	つみれじる とりにくのからあげ(2) くわわかめのきんぴら		こめ でんぶん あぶら こんにゃく さとう こま	きゅうにゅう いわし とりにく くわわかめ たら	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	589kcal 21.4g	

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	598kcal	24.8g

### 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「アレルギー指示書」「配合表」の配布  
 ◆アレルギー指示書・・・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(ミルクコービ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。  
 TEL: 042-558-1123/FAX: 042-559-8008

### あきる野市の野菜

3月に使用したもの

- こまつな
- ながねぎ
- のらぼうな
- にんじん

4月に使用予定のもの

- こまつな
- たまねぎ
- にんじん
- ながねぎ
- はくさい