



しょうがっこうよていこんだてひょう



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	おかず		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	エネルギー たんぱく質	
1・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる さばのみそだれ いんげんとまめの いためもの		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 さば みそ ひよこまめ	にんじん しいたけ しょうが ほうれんそう ながねぎ にんにく さやいんげん えだまめ とうもろこし	591kcal 27.9g	きせつのはつもの ・グリーンピース ・たまねぎ ・たけのこ ・はるキャベツ ・さやえんどう ・きゅうり ・じゃがいも ・みしょうかん
2・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとひきにくの あまからに わかめとツナのいためもの みしょうかん(1/6)		こめ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ たけのこ みしょうかん	572kcal 24.7g	
7・水	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	タンメンのく くきわかめ ちゅうかいだめ だいがくいも	ぎょうじしよく 「たんこのせつ く」	ちゅうかめん でんぶん こまあぶら こんにやく さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ にら もやし キャベツ	576kcal 24.4g	
8・木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	いなかなじる ポテトコロッケ きんぴらごぼう		こめ じゃがいも あぶら こまあぶら さとう こま でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ ごぼう かぼちゃ えだまめ	564kcal 18.4g	ななか ぎょうじしよく 7日 行事食 たんご せつく 「端午の節句」 わざわ ぎょうじしよく つよ 「災いから守り、強く そだ たくましく育ってほし い」という願いがこめら れた兜にちなみ、タンメ ンの具に兜型のかまぼこ を使います。
9・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくの しょうかいだめどんのく きゅうりとかいそうのサラダ みしょうかん(1/6)	わふう ドレッシング	こめ あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ わかめ こんぶ のり かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ だいこん きゅうり みしょうかん	562kcal 24.7g	
12・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふの オイスターソースに こもくあつやきたまご あんりんフルーツ		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 とうふ たまご ひじき かんてん だっしふんにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ みかん もも ほうれんそう グリーンピース いちご	612kcal 26.4g	
13・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こもくじる さけのマヨネーズやき じゃがいものこまみそに		こめ /1kg マネー さとう じゃがいも こま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん しいたけ こまつな にんにく さやえんどう	574kcal 25.4g	ようか ぎょうじしよく ※8日はごはんは、友好 しまい せつく 姉妹都市である宮城県 くりはら しん さん 栗原市産の「ひとめぼ れ」です。
14・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	きぬがさに ちくわのおちゃあげ わかめとじゃこの いためもの	きょうどりようり 「きょうとふ」	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ちくわ わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう とうもろこし ながねぎ	622kcal 26.3g	
15・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	しんたまねぎのみそしる とりにくのからあげ(2) だいこんと きゅうりのサラダ	たまねぎ ドレッシング	こめ でんぶん あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ きゅうり	598kcal 20.6g	
16・金	くろざとう パン 	ぎゅう にゅう 	ニョッキのクリームに やきポロニアソーセージ ミックスビーンズサラダ	こま ドレッシング	くろざとうパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも でんぶん しょうりんこ こまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ポロニアソーセージ だいす いんげんたまご たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	679kcal 26.2g	にち ぎょうじしよく 14日 郷土料理 きょうとふ 「京都府」 きょうと せつく ちゅうまじ 京都の手茶茶は室町時 代から幕府が栽培を推し 進め、広く口にされるよ うになりました。宇治市 では、お茶をより多くの 人知ってもらうため、 お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューが 出るそうです。 今回は、衣に抹茶を混 ぜた「ちくわのおちゃあ げ」を提供します。
19・月	わかめ ごはん 	ぎゅう にゅう 	もやしとなまあげの みそしる いわしのおろしに おかかポテト		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ かつおぶし わかめ いわし	もやし にんじん こまつな ながねぎ さやいんげん だいこん	622kcal 24.1g	
20・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ちゅうかに むしシュウマイ(2) いんげんの ピリからいため		こめ あぶら でんぶん こまあぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ さやいんげん	613kcal 30.4g	
21・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー もやしとキャベツの ソテー レモンゼリー		こめ あぶら さとう じゃがいも カレールウ みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ レモン	589kcal 18.3g	にち せかい りょうり 28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
22・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	にくだんごと はるさめのスープ いかのこみやき ピーマとちくわのいため		こめ はるさめ ちくわ こまあぶら あぶら /1kg マネー でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか ちくわ	にんじん はくさい たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン さやいんげん たまねぎ	526kcal 25.3g	
23・金	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	カレーうどんのつけじる さかまのてんぶら キャベツとツナの いためもの		ゆでうどん さとう カレールウ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さかまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ キャベツ	571kcal 24.4g	
26・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	けんちんじる とりにくのみそだれやき ぶたにくとやさいの いためもの		こめ じゃがいも あぶら こま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん こぼう ながねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	561kcal 28.8g	にち せかい りょうり 28日 世界の料理 「コロンビア」 「アヒアコ」はコロン ビアの伝統料理で、鶏 肉、じゃがいも、コーン などを使ったとろみのあ るスープです。 コロンビアはカリブ海 に面した地域があるた め、白身魚を食べること が多いので主菜は「白身 魚のレモン風味焼き」を 取り入れました。
27・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	どんじる しゃやものフライ ひじきのにもい	せかいのりょうり 「コロンビア」	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき こちししゃも さつまあげ だいす	しょうが にんじん だいこん こぼう ながねぎ	611kcal 24.0g	
28・水	チキン ピラフ 	りんご ジュース 	アヒアコ しろみざかなの レモンふうみやき キャベツともやしのサラダ	イタリア ドレッシング	こめ あぶら パター じゃがいも こむぎこ イタリアドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく えび ひよこまめ なまクリーム メルルーサ	りんごジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし レモン もやし キャベツ	653kcal 23.4g	
29・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はるさめとわかめスープ ヤンコムチキン ぶたキムチいため		こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム わかめ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ はくさいキムチ	585kcal 24.8g	しょうが 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 えだまめ
30・金	しょくパン 	ぎゅう にゅう 	ハヤシシチュー オムレツ /1kg とやさいのカレー		しょくパン あぶら こむぎこ ラード ハヤシルウ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご ウインナー	538kcal 26.1g		
※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 591kcal	たんぱく質 24.7g		

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

（4月に使用したもの）
・ながねぎ
・こまつな
（5月に使用予定のもの）
・キャベツ・こまつな
・たまねぎ・にんじん
・ながねぎ
・ほうれんそう