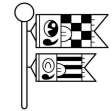




しょうがっこうよていこんだてひょう



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 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	
1・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	かきたまじる さばのみそだれ いんげんとたまご 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 たまご さば みそ ひよこまめ	にんじん ししいたけ 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	600kcal 28.5g	きせつのたべもの ・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 ししいたけ チンゲンサイ たけのこ みしょうかん	571kcal 24.7g	
7・水	ゆで ちゅうかめん 	ぎゅう にゅう 	タンメンのぐ はくさいのいために だいがいも	ぎょうじしよく 「たんごのせっ 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 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とり 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 はくさい	574kcal 24.3g	
8・木	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	いなかじる ポテトコロッケ きんぴらごぼう		こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら 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 だいたす 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	565kcal 18.5g	
9・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくの しょうがいためどんのぐ 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 きゅうり みしょうかん	566kcal 24.9g	「災いから守り、強く 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。
12・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふの オイスターソースに ごもくあつやきたまご あんにんフルーツ		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	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 	ごもくじる さけのてりやき じゃがいものごまみそに		こめ さとう じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ さけ みそ	にんじん ししいたけ こまつな しょうが さやえんどう	580kcal 27.5g	
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 ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり 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	※8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。
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	ごま 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 しょうしんこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とり チーズ なまクリーム ポロニアソーセージ だいたす いんげんまめ 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	647kcal 26.0g	
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 だいこん	621kcal 24.0g	
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 ごまあぶら 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 30.3g	
21・水	しょくパン 	ぎゅう にゅう 	ハヤシシチュー オムレツ ウイパーとやさいのリ-		しょくパン あぶら ハヤシルウ さとう でんぶん こむぎこ ラード こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす たまご ウイナー	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 もやし えだまめ	577kcal 28.2g	では、お茶をより多くの 人に知ってもらうため、 お茶の葉を粉にした「抹茶」 を使ったメニューがで 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。
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 いかのこうみやき ピ-マとちくわのミいため		こめ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら /イグ マネズ 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 ビーマン たまねぎ	565kcal 27.8g	
23・金	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	カレーうどんのつけじる ささかまのてんぷら キャベツとツナの いためもの		ゆでうどん さとう カレーウ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ 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 ごま さとう ごまあぶら	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 ごぼう ながねぎ しょうが にんにく もやし しめじ にら	560kcal 28.8g	
27・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる ししゃものフライ ひじきのにも	せかいのりようり 「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 こもちししゃも さつまあげ だいたす	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	610kcal 24.0g	「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。
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 バター 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 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	647kcal 21.6g	
29・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	はるさめとわかめスープ ヤンニョムチキン 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	
30・金	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 レモンパセリフランク		こめ あぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう とり レモンパセリフランク	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	655kcal 22.1g	
※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 597kcal	たんぱく質 25.2g	

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 : 042-595-0817 FAX : 042-595-2600

あきる野市の野菜

〈5月に使用予定のもの〉

- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・にんじん