

(古里小14回)(氷川小16回)

奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
8月 氷川小のみ	ごはん いかのこうみやき きりぼしだいこんのもの ごもくじる	○	🍴	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とり なまあげ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう	562 26.3	ごはんきゅう・ごにゅうがくおめでとうござい ます! あんぜんでおいしいきゅうしよくをおとどけ できるようにがんばります。 よろしくおねがいいたします。
9月 水	カレーライス わかめサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ こんにやく さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	649 21.9	9日(水) カレーライス きゅうしよくのカレーは、しはんのルーをつか っていません。あぶらとバターとこむぎをいた めてつくりしています。
10月 木	ごはん さけフライ(ソース) はくさいのおかかあえ とんじる	○	🍴	こめ こむぎこパンこ あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく とうふ	はくさいにんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	645 27.2	
11月 金	いちごマーブルしよくパン とりにくのバジルやき えだまめマヨサラダ ミネストローネ	○	🍴	パン あぶら マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう とり にく	えだまめ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリ トマト	546 25.8	11日(金) とりにくのバジルやき バジルは、シソのなかまで、つよいかおりがと くちようです。トマトよりなどのイタリアより にはかせないしよくさいです。
14月 月	ハヤシライス コーンいりサラダ(ドレッシング) てづくりりんごゼリー	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	677 21.1	14日(月) てづくりりんごゼリー りんごジュース、さとう、こなかんてん、み ずをつけて、きゅうしよくセンターでつくり しています。かんでんのゼリーは、40℃くら いまでひえるとかたまります。
15月 火	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ(ドレッシング) フルーツポンチ	○	🍴	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム てんぐさ	ねぎ たけのこにら たまねぎ しいたけ もやし にんじん きゅうり きくらげ みかん りんご もも	616 24.4	15日(火) マーボーどうふ ちゅうごくのしせんりょうりのひとつです。 しせんりょうりには、からいあじつけがとく ちようりょうりがおいです。
16月 水	たけのこごはん さわらのたつたあげ キャベツとキュウリのあさづけ おくだまじる	○	🍴	こめ でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	たけのこにんじん キャベツ きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	579 25.3	16日(水) さわらのたつたあげ さわらは、せいちようするとなまえがかわ る「しゅっせうお」です。せいちようするに つれて、「さごち」→「やなぎ」→「さわら」 とよびます。
17月 木	はるやさいスパゲティ ポテトサラダ ヨーグルトクレープ	○	🍴	スパゲティ あぶら でんぶん じゃがいも さとう クレープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ハム	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんじん マッシュルーム きゅうり	613 25.1	17日(木) はるやさいスパゲティ はるがしゆんの、はるキャベツ、しんたま ねぎ、アスパラガスをつかっています。しゆ んのしよくさいは、あじがよく、えいよう がほうふにふくまれているというとくち ようがあります。
18月 金	ごはん さばのねぎみそやき いそあえ こづゆ	○	🍴	こめ あぶら さといも しらたき ぶ	ぎゅうにゅう さば あお のり ちくわ ほたて	こねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん きくらげ しいたけ さやえん どう	557 24.4	18日(金) こづゆ ふくしまけんあいつちほうのきようど りょうりです。「あいつぬり」というつ わに、かいばしらのだしでにこんだき くらげ、さといも、まめふなどをもち つけたりょうりです。
21月 月	しよくパン(いちごジャム) じゃがいものミートソース キャベツのたまごスープ オレンジ	○	🍴	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とり たまご	いちご たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれんそう オレンジ	543 23.6	21日(月) キャベツのたまごスープ ひとりあたり1ねんかんにたべるたまご のりょうは、340こくらいです。ほぼ1 にち1こたまごをたべていることにな り、わたしたちのせいかつにかかせない しよくひんです。
22月 火	ごはん ちくわのいそべあげ(2) にくじゃが こまつなとねぎのみそしる	○	🍴	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん ねぎ	666 24.8	22日(火) ぎゅうにゅう きゅうしよくではまいにちぎゅうにゅう がでます。せいちようきにたいせつな たんぱくしよくやカルシウムをとるた めです。まいにちでぎゅうにゅうを しつかりのみましよう。
23月 水	ぶたどん きゅうりのピリッとづけ あまなつみかん	○	🍴	こめ さとう あぶら こま でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり あまなつみかん	567 22.0	23日(水) あまなつみかん 3がつから5がつにかけておいしい、 みかんのなかまのくだものです。なつ みかんよりもあまいのであまなつみ かんといひます。
24月 木	にくごぼうごはん しろみぎかなのみそマヨやき はくさいのうめしよゆう わかたけじる	○	🍴	こめ おおむぎ こまつな あぶら マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ わかめ かまぼこ	ごぼう たまねぎ こねぎ はくさいにんじん うめ たけのこ	532 24.6	24日(木) わかたけじる ワカメとタケノコをつかたすまじる で「わかたけじる」というなまえが ついてます。ワカメもタケノコも、 はるがしゆんのたべものです。
25月 金	ごはん とりのからあげ(2) のらぼうなのおひたし(しよゆう) とうふとたまねぎのみそしる	○	🍴	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とり にく かつおぶし とうふ あぶらあげ	のらぼうな もやし にんじん たまねぎ こねぎ	635 25.5	25日(金) のらぼうなのおひたし のらぼうなは、とうきょうのしたま ちいさきでさいばいされている。は るにおいしいやさいです。みためは なのはなににいていますが、にが みやクセはなかつたべやすいです。
28月 氷川小のみ	ミルクパン シーチキンオムレツ ポークビーンズ オレンジ	○	🍴	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう まぐる たまご ぶたにく ひよこまめ だいたい なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ にんじん トマト オレンジ	633 27.7	
30月 水	ブルコギどん だいこんのナムル あおのりポテト	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんじん もやし にら しいたけ だいこん	599 23.6	30日(水) ブルコギどん ブルコギはかんこくのりょうりです。 「ブル」はひ、「コギ」はにくとい うみです。にくをあまからいたれ につけこんでから、やさいといっし よいためたりょうりです。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

奥多摩町の給食

旬の食材を多く使うようにして、季節感のある献立を心がけています。また、季節の行事食も取り入れています。

牛乳は、カルシウム補給のために、毎日つきます(1本約65円)。

米やパン、麺などの主食は減農薬で定期的な検査、加工は給食専用工場で作られます。

たくさんの種類の食材を使うようにしています(平均18品)。

給食を通して、望ましい食習慣や食文化が体得できる場となるよう配慮しています(和食を基本とし、栄養バランスに配慮)。

安全な食材料の使用のため、出来る限り添加物の少ない食品、国産品を使用しています。



奥多摩町の食品も使用しています(みそ、豆腐、治養いも、さつまいも、わさびなど)。

手作りの味を大切にしています。スープもさば節や鶏ガラなどからとります。