

令和2年1月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくなるもの 緑群 | エネルギー [kcal] 中学校 | 蛋白質 [g] 中学校 | ひとくちメモ | |
|--|----|------|--|--|--|---|------------------------|-------------------|--|--|
| 8 | 水 | ○ | フィッシュバーガー（横割り丸パン、メルルーサのフライ（ソース）） ラビオリスープ 手作りココアプリン New! | 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 メルルーサ 豆乳 生クリーム | 丸パン ラビオリ ひまわり油 パン粉 薄力粉 上白糖 ソース | にんにく たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン パセリ | 876 | 40.5 |  | |
| 9 | 木 | ○ | 朝焼き黒砂糖食パン ポトフカレー風味 ブロッコリーサラダ（ノンエッグマヨネーズ） 白桃缶・ぶどうゼリー | 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 | 黒砂糖食パン ひまわり油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー | セロリ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー 冷凍ホールコーン 白桃缶 | 758 | 26.0 | 行事食(春の七草) ●14日：七草ごはん 七草では、1年間の無病息災(=病気をせず、元気であること)を願い、春の七草が入った七草粥を食べます。給食では、おかゆの代わりに、炊いたごはんにて七草を混ぜて提供します。 | |
| 10 | 金 | ○ | ごはん 豆腐とねぎのスープ 豚肉のかりん揚げ 海藻サラダ（青じそドレッシング） | 牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 豚もも肉 海草ミックス | 精白米 ごま油 片栗粉 ひまわり油 上白糖 いりごま | 根深ねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり | 797 | 37.2 | | |
| 14 | 火 | ○ | 七草ごはん かぶのみそ汁 鯛の幽庵焼き 栗とりんごのきんとん | 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ ぶり | 精白米 ひまわり油 三温糖 さつまいも きび砂糖 栗 | だいこん だいこんの葉 かぶ かぶの葉 にんじん しょうが りんご 七草 | 930 | 40.4 | | |
| 15 | 水 | ○ | スパゲティペスカトーレ New! コーンサラダ（フレンチドレッシング） 夢オレンジ（生） | ベーコン いか むきえび あさり 牛乳 | スパゲティ ひまわり油 オリーブ油 こむぎこ | にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶ダイス トマトピューレー キャベツ もやし にんじん 冷凍ホールコーン 夢オレンジ | 804 | 30.8 |  | |
| 16 | 木 | ○ | わかめごはん 飛魚のつみれ汁 手作り里いもコロッケ New! （ソース） ひじきサラダ（柑橘ドレッシング） | 炊きこみわかめ 牛乳 飛魚つみれ かつお節 豚ひき肉 ほしひじき | 精白米 精麦 ひまわり油 さといも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 ソース | にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ たまねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ | 937 | 34.8 | 郷土料理(福島県) ●31日：ざくざく、 いかにんじん | |
| 17 | 金 | ○ | ガパオライス（ごはん、ガパオライスのぐ） New! 春雨スープ りんご・みかん缶 | 牛乳 豚かた肉 豚ひき肉 | 精白米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 | はくさい 根深ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく しょうが りんご缶詰 みかん缶詰 | 840 | 31.4 | 5月の「こづゆ」に続いて、東大和市の友好都市である福島県喜多方市のある、会津地方に伝わる料理を出します。 | |
| 20 | 月 | 東京牛乳 | かてうどん（うどん、ゆで野菜、つゆ） 手作り狭山茶ケーキ New! | 豚もも肉 だし昆布 かつお節 さば節 油揚げ 牛乳 豆乳 | ひまわり油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉 米粉 上白糖 いりごま チョコレート | たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ にんじん こまつな | 888 | 34.4 | | |
| 21 | 火 | ○ | 豚キムチ丼（ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め） わかめスープ 苺（生）（2） New! | 牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 カットわかめ 豚もも肉 赤みそ 生揚げ | 精白米 ごま油 ひまわり油 きび砂糖 片栗粉 | えのきたけ 根深ねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい キムチ にら いちご | 828 | 38.1 | 東大和市産献立 東大和市産の地場産物を使った献立を提供します！ | |
| 22 | 水 | ○ | 鮭の混ぜ寿司 New! 大根のすまし汁 鶏のから揚げ（2） ほうれん草のおかか和え（おかか、しょうゆ） | 鮭フレーク 牛乳 木綿豆腐 かつお節 だし昆布 鶏もも肉 かつお節 おかかパック | 精白米 三温糖 いりごま 片栗粉 ひまわり油 | 冷凍きぬさや だいこん にんじん 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 | 793 | 40.4 | ●16日：（里いも） 手作り里いもコロッケ | |
| 23 | 木 | ○ | 白胡麻揚げパン リボンパスタのミネストローネ 大豆のサラダ（柑橘ドレッシング） | 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 冷凍蒸し大豆 | ねじりコッペ ひまわり油 ごま 上白糖 マカロニ | セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト缶ダイス 冷凍いんげん キャベツ | 757 | 29.8 | ●20日：（狭山茶） 手作り狭山茶ケーキ *チョコチップ入りです♪ | |
| 24 | 金 | ○ | ごはん 肉みそおでん New! キャベツといんげんの胡麻和え（胡麻ドレッシング） みかん（生） | 牛乳 さば節 かつお節 つみれ 焼竹輪 揚げボール がんもどき あられはんぺん（卵なし） 鶏ひき肉 赤みそ | 精白米 さといも ちくわぶ きび砂糖 いりごま | だいこん こんにやく キャベツ 冷凍いんげん みかん | 802 | 31.6 |  | |
| 27 | 月 | ○ | 雑穀ごはん ポークカレー 小松菜とエリンギのソテー 黄桃缶 | 牛乳 豚もも肉 ベーコン | 精白米 雑穀 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ | にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ピューレー アップルソース エリンギ こまつな 白桃缶 | 853 | 28.1 | 全国学校給食週間 （1月24日～1月30日） | |
| 28 | 火 | ○ | 深川飯 New! ちゃんこ汁 鱈の江戸甘みそ焼き 小松菜の煮浸し | あさり 牛乳 だし昆布 かつお節 肉ボール 油揚げ 焼竹輪 さけ さわら 江戸東京味噌 | 精白米 きび砂糖 | ごぼう にんじん しょうが あさつき だいこん 干しいたけ えのきたけ はくさい 根深ねぎ こまつな | 858 | 44.8 | ●28日：深川飯、 ちゃんこ汁、 鱈の江戸甘みそ焼き *東京都の郷土料理や東 | |
| 29 | 水 | ○ | 朝焼き食パン（りんごジャム） 冬野菜のクリーム煮 くじらのオーロラソース和え | 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 生クリーム 粉チーズ くじら肉 | 食パン ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 バター 片栗粉 きび砂糖 グラニュー糖 はちみつ くず粉 | にんじん たまねぎ かぶ カラフラワー マッシュルーム しょうが りんご缶 アップルソース レモン果汁 | 899 | 36.8 | 京都産の食材をたっぷり使っている献立です。 | |
| 30 | 木 | ○ | 中華丼（ごはん、中華丼の具） 春雨サラダ（中華ドレッシング） 甘夏缶・りんごゼリー | 牛乳 豚かた肉 いか なると | 精白米 ひまわり油 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ りんごゼリー | しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ はくさい もやし キャベツ 甘夏缶 | 782 | 25.4 | ●23日：白胡麻揚げパン ●29日：くじらのオーロラソースあえ | |
| 31 | 金 | ○ | ごはん（ふりかけ） ざくざく New! 鶏肉の香味焼き いかにんじん New! | 牛乳 煮干しだしパック 鶏もも肉 焼き豆腐 すめいいか | 精白米 さといも ひまわり油 きび砂糖 ごま油 いりごま | だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく にんにく しょうが | 787 | 43.1 |  給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。 | |
| *都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 ★新メニューとして提供する料理名の後ろに「New!」と記しています。 | | | | | | | 月平均 | 835 | 34.9 | |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 830 | 27-42 | |

*一月分の給食費は一月二十日（月）に引き落としします。残高確認をお願いします。