

# 令和2年1月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小  
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<br>赤群   | 力や体温となるもの<br>黄群                                       | 体の調子をよくするもの<br>緑群  | エネルギー<br>[kcal]<br>小学校 | 蛋白質<br>[g]<br>小学校 | ひとくちメモ   |
|--|----|--------------------------------|---|---|---|--|------------------------|-------------------|--|
| 8  | 水  | ○                              | フィッシュバーガー（よこわりまるパン、メルルーサのフライ（ソース））<br>ラビオリスープ<br>てづくりココアプリン <b>New!</b>       | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりももにく メルルーサ<br>とうにゅう なまクリ<br>ーム                                     | まるパン ラビオリ あ<br>ぶら パンこ こむぎこ<br>さとう ソース                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>ホールコーン パセリ   | 689                    | 31.6              |   |
| 9  | 木  | ○                              | ごはん とうふとねぎのスープ<br>ぶたにくのかりんあげ<br>かいそうサラダ（あおじそドレッシング）                           | ぎゅうにゅう とりもも<br>にく もめんどうふ<br>ぶたももにく かいそう<br>ミックス                                     | こめ ごまあぶら かた<br>くりこ あぶら さとう<br>ごま                      | ねぶかねぎ しょうが にんじん<br>キャベツ きゅうり   | 628                    | 29.3              | ぎょうじしよく はる ななくさ<br><b>行事食(春の七草)</b><br>●10日:七草ごはん<br>ななくさ ねんかん むびよう<br>七草では、1年間の無病<br>そくさい びようき げんき<br>息災(=病気をせず、元気で<br>あること)を願い、春の七草<br>はい ななくさがゆ た<br>が入った七草粥を食べま<br>す。給食では、おかゆの代<br>わりに、炊いたごはんに七<br>草を混ぜて提供します。 |
| 10   | 金  | ○                              | ななくさごはん かぶのみそしる<br>ぶりのゆうあんやき<br>くりとりんごのきんとん                                   | あぶらあげ ちりめん<br>じゃこ ぎゅうにゅう<br>だしこんぶ かつおぶし<br>あかみそ しろみそ ぶり                             | こめ あぶら さとう さ<br>つまいも くり                               | だいこん だいこんのは かぶ か<br>ぶのは にんじん しょうが りん<br>ごかんづめ ななくさ                               | 722                    | 31.3              |   |
| 14   | 火  | ○                              | あさやきくろざとうしよくパン<br>ポトフカレーふうみ<br>ブロッコリーサラダ（ノンエッグマ<br>ヨネーズ）<br>はくとうかん・ぶどうゼリー     | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりももにく   | くろざとうしよくパン<br>あぶら じゃがいも ノ<br>ンエッグマヨネーズ ぶ<br>どうゼリー     | セロリ にんじん たまねぎ キャ<br>ベツ ブロッコリー ホールコー<br>ンはくとうかん                                   | 608                    | 21.3              | ●30日:ざくざく、<br>いかにんじん<br>5月の「こぼゆ」に続いて、<br>ひがしやまとし ゆうこう とし<br>東大和市の友好都市であ<br>る福島県喜多市のある、<br>あいつ ちほう つた りょうり<br>会津地方に伝わる料理を<br>だ<br>出します。   |
| 15   | 水  | ○                              | わかめごはん とびうおのつみれじる<br>てづくりさといもコロッケ <b>New!</b><br>（ソース）<br>ひじきサラダ（かんきつドレッシング）  | たきこみわかめ ぎゅう<br>にゅう とびうおつみれ<br>かつおぶし ぶたひきに<br>く ほしひじき                                | こめ むぎ あぶら さと<br>いも マッシュポテト<br>こむぎこ パンこ ソー<br>ス        | にんじん だいこん ぶなしめじ<br>ねぎ たまねぎ えだまめ キャ<br>ベツ   | 739                    | 27.9              | ●15日:(里いも)<br>てつく さと<br>手作り里いもコロッケ<br>●22日:(狭山茶)<br>てつく さやまちゃ<br>手作り狭山茶ケーキ<br>*チョコチップ入りです♪<br>                                |
| 16   | 木  | ○                              | ガパオライス（ごはん、ガパオライ<br>スのぐ） <b>New!</b><br>はるさめスープ<br>りんご・みかんかん                  | ぎゅうにゅう ぶたかた<br>にく ぶたひきに   | こめ りよくとうはるさ<br>め ごまあぶら さとう                            | はくさい ねぶかねぎ にんじん<br>ほししいたけ たまねぎ あか<br>ピーマン きピーマン にんにく<br>しょうが りんごかんづめ みか<br>んかんづめ | 657                    | 25.2              | ●24日:深川飯、<br>ちやんこ汁、<br>さわら えど あま や<br>鱈の江戸甘みそ焼き<br>とうきょうと きょうど りょうり とう<br>*東京都の郷土料理や東<br>きょうとさん しょうさい<br>京都産の食材をたっぷり<br>つか こんだて<br>使っている献立です。  |
| 17   | 金  | ○                              | スパゲティペスカトーレ <b>New!</b><br>コーンサラダ（フレンチドレッシング）<br>ゆめオレンジ(なま)                   | ベーコン いか えび あ<br>さり ぎゅうにゅう   | スパゲティ あぶら<br>オリーブあぶら こむぎ<br>こ                         | にんにく たまねぎ マッシュ<br>ルーム トマトかんづめ トマト<br>ピューレー キャベツ もやし に<br>んじん ホールコーン ゆめオレンジ       | 644                    | 24.8              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ<br>  |
| 20   | 月  | ○                              | ぶたキムチどん（ごはん、なまあげ<br>とぶたにくのキムチいため）<br>わかめスープ<br>いちご（なま）（2） <b>New!</b>         | ぎゅうにゅう とりもも<br>にく もめんどうふ<br>カットわかめ ぶたも<br>もにく あかみそ なまあ<br>げ                         | こめ ごまあぶら あぶ<br>ら さとう かたくりこ                            | えのきたけ ねぶかねぎ にんにく<br>しょうが にんじん はくさい<br>キムチ なら いちご                                 | 659                    | 30.3              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| 21   | 火  | ○                              | さけのませずし <b>New!</b><br>だいこんのすましじる<br>とりのからあげ（2）<br>ほうれんそうのおかかあえ（おか<br>か、しょうゆ） | さけフレーク ぎゅう<br>にゅう もめんどうふ<br>かつおぶし だしこんぶ<br>とりももにく おかか<br>バック                        | こめ さとう ごま かた<br>くりこ あぶら                               | きぬさや だいこん にんじん ね<br>ぶかねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ ほうれんそう                                | 626                    | 31.6              | ●24日:深川飯、<br>ちやんこ汁、<br>さわら えど あま や<br>鱈の江戸甘みそ焼き<br>とうきょうと きょうど りょうり とう<br>*東京都の郷土料理や東<br>きょうとさん しょうさい<br>京都産の食材をたっぷり<br>つか こんだて<br>使っている献立です。  |
| 22   | 水  | ぎと<br>ゆう<br>き<br>ゆう<br>ぎ<br>ゆう | かてうどん（うどん、ゆでやさい、<br>つゆ）<br>てづくりさやまちゃケーキ <b>New!</b>                           | ぶたももにく だしこん<br>ぶ かつおぶし さばぶ<br>し あぶらあげ ぎゅう<br>にゅう とうにゅう                              | あぶら かたくりこ う<br>どん こむぎこ こめこ<br>さとう ごま チョコ<br>レート       | たまねぎ ほししいたけ ねぶか<br>ねぎ にんじん こまつな  | 694                    | 27.3              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| 23   | 木  | ○                              | ごはん にくみそおでん <b>New!</b><br>キャベツといんげんのごまあえ（ご<br>まドレッシング）<br>みかん(なま)            | ぎゅうにゅう さばぶし<br>かつおぶし つみれ や<br>きちくわ あげボール<br>がんもどき あられはん<br>べん(たまごなし) とり<br>ひきに いかみそ | こめ さといも<br>ちくわぶ さとう ごま                                | だいこん こんにやく キャベツ<br>いんげん みかん  | 648                    | 25.6              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| 24   | 金  | ○                              | ふかがわめし <b>New!</b><br>ちゃんこじる<br>さわらのえどあまみそやき<br>こまつなのびたし                      | あさり ぎゅうにゅう<br>だしこんぶ かつおぶし<br>にくボール あぶらあげ<br>やきちくわ さけ さわ<br>ら えどとうきょうみそ              | こめ さとう  | ごぼう にんじん しょうが あさ<br>つき だいこん ほししいたけ え<br>のきたけ はくさい ねぶかねぎ<br>こまつな                  | 670                    | 34.6              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| 27   | 月  | ○                              | ざっこくごはん ポークカレー<br>こまつなとエリンギのソテー<br>おうとうかん                                     | ぎゅうにゅう ぶたもも<br>にく ベーコン  | こめ ざっこく あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>はちみつ                     | にんにく しょうが セロリ にん<br>じん たまねぎ トマトピュー<br>レー アップルソース エリンギ<br>こまつな はくとうかん             | 681                    | 22.7              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| 28   | 火  | ○                              | しろごまあげパン<br>リボンパスタのミネストローネ<br>だいやのサラダ（かんきつドレッシング）                             | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりももにく だいや   | ねじりコッペ あぶら<br>ごま さとう マカロニ                             | セロリ にんにく たまねぎ にん<br>じん トマトピューレー トマト<br>かんづめ いんげん キャベツ                            | 597                    | 24.1              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| <b>★ラッキーにんじん★（リボンパスタのミネストローネ）</b>  |    |                                |   |   |   |  |                        |                   |  |
| 29   | 水  | ○                              | ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかど<br>んのぐ）<br>はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）<br>あまなつかん・りんごゼリー              | ぎゅうにゅう ぶたかた<br>にく いか なると  | こめ あぶら かたくり<br>こ ごまあぶら りよく<br>とうはるさめ りんごゼ<br>リー       | しょうが にんにく たまねぎ に<br>んじん たけのみずに ほしし<br>いたけ はくさい もやし キャ<br>ベツ あまなつかん               | 625                    | 20.9              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| 30   | 木  | ○                              | ごはん（ふりかけ）<br>ざくざく <b>New!</b><br>とりにくのこうみやき<br>いかにんじん <b>New!</b>             | ぎゅうにゅう にぼしだ<br>しパック とりももにく<br>やきどうふ するめいか   | こめ さといも あぶら<br>さとう ごまあぶら ご<br>ま                       | だいこん にんじん ごぼう ほし<br>しいたけ こんにやく にんにく<br>しょうが                                      | 627                    | 34.2              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| 31   | 金  | ○                              | あさやきしよくパン（りんごジャ<br>ム）<br>ふゆやさいのクリームに<br>くじらのオーロラソースあえ                         | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりももにく なまク<br>リーム こなチーズ く<br>じら                                      | しよくパン あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>バター かたくりこ さ<br>とう はちみつ かつこ | にんじん たまねぎ かぶ カリフ<br>ラワー マッシュルーム しょう<br>が りんごかん アップルソース<br>レモンかじゅう                | 702                    | 29.1              | ●28日:白胡麻揚げパン<br>●31日:くじらのオーロラ<br>ソースあえ   |
| *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。<br>*学校により給食の実施日は異なります。<br>*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。<br>★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                    | 660               | 27.8   |
|  |    |                                |   |   |   |  | 学校給食摂取基準               | 650               | 21-33  |

\* 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。