

# 令和2年2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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
3	月	○	チリビーンズサンド(背割りコッペパン、チリビーンズ) マカロニスープ 黄桃缶	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン シェルマカロニ ひまわり油 オリブ油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン パセリ トマトピューレー 黄桃缶	838	39.3		
4	火	○	梅ちりごはん 丸ごとわかめのみそ汁 ホッケの塩焼き キャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	牛乳 削り節かつおだし 昆布 カットわかめ くきわかめ めかぶわかめ 白みそ 赤みそ 塩ほっけ 梅ちり	精白米 ごま 砂糖	だいこん ねぎ キャベツ にんじん	729	31.2	●梅の開花 梅の花は、2月上旬から3月にかけて咲きはじめます。給食では、4日に「梅ちりごはん」、7日に、「梅麩のすまし汁」がでます。	
5	水	○	ごはん いわしのつみれ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 茎わかめのサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 つみれ 削り節かつお 鶏もも肉 だいたず水煮 缶詰 くきわかめ	精白米 片栗粉 ひまわり油 ごま 砂糖	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが キャベツ	841	41.6		
6	木	○	大豆と昆布のごはん なめこのみそ汁 豚肉のごま焼き ひじきサラダ(青じそドレッシング)	豚もも肉 刻み昆布 冷凍蒸し大豆 油揚げ 牛乳 だし昆布 さば節 削り節かつお 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚かたロース肉 ほしひじき	精白米 ひまわり油 砂糖 ごま ごま油	にんじん なめこ ねぎ しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ	928	44.1	●節分 3日は節分で、季節の変わり目に、健康を願って悪いものを追い出す日です。自分の歳の数だけ豆を食べると体が丈夫になるといわれています。また、においの強いものは魔除けの効果があるとされ、焼いた鰯の頭を柵の小枝に刺して飾る習慣があります。今回は、5日に「鶏肉と大豆の揚げ煮」、「いわしのつみれ汁」を出します♪	
7	金	○	ごはん(昆布の佃煮) 梅麩のすまし汁 めひかりの唐揚げ(3) <b>New!</b> 枝豆サラダ(和風ドレッシング)	牛乳 削り節かつお さば節 だし昆布 カットわかめ めひかり 昆布の佃煮	精白米 梅麩 ひまわり油 片栗粉	だいこん にんじん ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ しょうが	757	22.4		
10	月	○	ミートソーススパゲティ コーンとキャベツのソテー パイン缶	豚ひき肉 牛乳	スパゲッティ ひまわり油 メープルシロップ 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム水煮缶 トマトピューレー 冷凍ホールコーン キャベツ パイン缶	892	31.4		
12	水	○	ナンゴレン ビーフンスープ きのこソテー ぼんかん(生)	鶏もも肉 むきえび 牛乳 豚もも肉	精白米 麦 強化米 ひまわり油 ビーフン ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし ねぎ エリンギ ぶなしめじ ポンカン	798	34.3		
13	木	○	ココア揚げパン 野菜とウインナーのスープ煮 えのきサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン ひまわり油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	791	31.5		
				<b>★ラッキーにんじん(野菜とウインナーのスーフ煮)</b>						
14	金	○	プルコギ丼(ごはん、プルコギ) トックスープ ももゼリー	牛乳 豚ひき肉 豚もも肉	精白米 ひまわり油 トックもち ごま油 砂糖 ごまももゼリー	にんじん はくさい もやし ねぎ キャベツ アップルソース にんにく しょうが	897	32.6		
17	月	○	朝焼き食パン(いちごジャム) きのこの豆乳入りクリームスープ シイラのトマトソースかけ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ピザチーズ シイラ 豆乳	食パン じゃがいも パター ひまわり油 小麦粉 オリブ油 砂糖 はちみつ くるみ粉	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト缶 詰ダイス いちご レモン	779	41.4	●7日：めひかり この時期にとれる旬の魚です。深海にすんでいて、目が青く光って見えることからこの名がつけました。今回は唐揚げにするので、丸ごと食べられます◎	
18	火	○	わかめごはん すまし汁 鶏の唐揚げ(2) 大根サラダ(中華ドレッシング)	炊きこみわかめ 牛乳 削り節かつお さば節 だし 昆布 押し豆腐 鶏もも肉	精白米 麦 ごま 片栗粉 ひまわり油	たけのこ水煮缶 ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん	839	35.5		
19	水	○	焼きそば 海藻サラダ(青じそドレッシング) 甘夏缶	豚かた肉 牛乳 海草ミックス	ひまわり油 むし中華めん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり 甘夏缶	764	26.0		
20	木	○	ムロアジカツサンド(横割り丸パン、ムロアジメンチカツ) 豆乳コーンチャウダー フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 ムロアジメンチカツ	横割り丸パン じゃがいも 小麦粉 ひまわり油	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ	886	29.8		
21	金	○	ごはん 沢煮椀 キャベツと豚肉のみそ炒め もやしサラダ(中華ドレッシング)	牛乳 だし昆布 削り節かつお 鶏もも肉 油揚げ 豚かた肉 赤みそ	精白米 ひまわり油 砂糖 片栗粉	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン たまねぎ キャベツ こまつな もやし	830	35.4	●17日：フックメニュー 「14ひきのあさごはん」 この本は14匹のねずみの家族が早起きをして、森に朝ごはんの材料を探りにいき、みんなで朝ごはんを作って食べる、という温かくほっこりするお話です。 この本に出てくる「きのこの豆乳入りクリームスープ」と「いちごジャム」を出します。早起きができなかったおねぼうさんは誰かな? ぜひ読んでみてくださいね!	
25	火	○	チャーハン 春雨スープ シュウマイ(2) みかん(生)	焼き豚 なた 牛乳 豚もも肉 シュウマイ	精白米 ひまわり油 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく にんじん ねぎ たけのこ水煮缶 ねぎ みかん	838	28.6		
26	水	○	ハヤシライス(ごはん、ハヤシシチュー) いんげんとベーコンのソテー りんごゼリー	牛乳 豚もも肉 ベーコン	精白米 ひまわり油 小麦粉 りんごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰ダイス トマトピューレー 冷凍いんげん ぶなしめじ	865	30.6		
27	木	○	朝焼き黒砂糖食パン ミネストローネ スパイシーチキン ビーンズサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ミックスビーンズ	黒砂糖食パン マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト缶 冷凍いんげん にんにく キャベツ	728	41.4		
				<b>3年生(一・四中・サポートルーム)はセレクト給食です♪ 主食・主菜・飲料は、事前に選んだ献立が提供されます。 献立表に記載してあるものが提供されるわけではありません。ご注意ください。</b>						
28	金	○	チキンライス ABCスープ ホキのフライ(ソース) キャベツのサラダ(たまねぎドレッシング)	鶏もも肉 牛乳 ベーコン ホキ	精白米 ひまわり油 マカロニ 小麦粉 パン粉	トマトジュース 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく コーン パセリ キャベツ きゅうり	962	41.8		
				<b>3年生(二・三・五中)はセレクト給食です♪ 主食・主菜・飲料は、事前に選んだ献立が提供されます。 献立表に記載してあるものが提供されるわけではありません。ご注意ください。</b>						
*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	831	34.4	<b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b>
							学校給食摂取基準	830	27-42	

\*二、三月分の給食費は二月二十日(木)に引き落としします。残高確認をお願いします。