

令和2年2月予定献立表

Bコース：六小・七小・八小・九小・十小
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 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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ				
3	月	○	ごはん いわしのつみれじる とりにくとだいのあげに くきわかめのサラダ (かんきつド レッシング)	ぎゅうにゅう つみれ けずりぶ しかつお とりももにく だいの みずにかんづめ くきわかめ	こめ かたくりこ あぶ ら ごま さとう	にんじん だいこん ぶな しめじ ねぎ しょうが キャベツ	664	32.7					
4	火	○	チリビーンズサンド (せわりコッペ パン、チリビーンズ) マカロニスープ おうとうかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりも もにく ぶたひきにく だいの	コッペパン シェルマカ ロニ あぶら オリーブ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にん じん れいとうホール コーン パセリ トマト ピューレ おうとうかん	655	31.1	● 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、5日に「梅ちりごは ん」、10日に、「梅麩のすま し汁」がでます。 				
5	水	○	うめちりごはん まるごとわかめのみそしる ホッケのしおやき キャベツのごまあえ (ごまドレッシ ング)	ぎゅうにゅう けずりぶしかつ お だしこんぶ カットわかめ くきわかめ めかぶわかめ しろ みそ あかみそ しおほっけ うめちり	こめ ごま さとう	だいこん ねぎ キャベツ にんじん	585	25.2	● 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、3日に「鶏肉と大豆 の揚げ煮」、「いわしのつみ れ汁」を出します。 				
6	木	○	ミートソーススパゲティ コーンとキャベツのソテー パインかん	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メープルシロップ さと う こむぎこ	にんにく たまねぎ セロ リ にんじん マッシュ ルームみずにかん トマ トピューレ れいとう ホールコーン キャベツ パインかん	659	23.6	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
7	金	○	だいのとこんぶのごはん なめこのみそしる ぶたにくのごまやき ひじきサラダ (あおじそドレッシ ング)	ぶたももにく きざみこんぶ だ いの あぶらあげ ぎゅうにゅう だしこんぶ さばぶし けずりぶ しかつお あかみそ しろみそ もめんとうふ ぶたかたロース にく ほしひじき	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん なめこ ねぎ しょうが えだまめ キャ ベツ	727	34.3	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
10	月	○	ごはん (こんぶのつくだに) うめふのすましじる めひかりのからあげ (2) New! えだまめサラダ (わふうドレッシ ング)	ぎゅうにゅう けずりぶしかつ お さばぶし だしこんぶ カッ トわかめ めひかり こんぶの つくだに	こめ うめふ あぶら か たくりこ	だいこん にんじん ねぎ えだまめ キャベツ しょうが	601	18.5	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
12	水	○	ブルコギどん (ごはん、ブルコギ) トックスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶ たももにく	こめ あぶら トックも ち ごまあぶら さとう 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	704	26.1	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
13	木	○	ナシゴレン ビーフンスープ きのこソテー ぼんかん (なま)	とりももにく えび ぎゅうにゅう ぶたももにく	こめ むぎきょうかま い あぶら ビーフン ごまあぶら	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ピーマン あかピーマン もやし ね ぎ エリンギ ぶなしめじ ポンカン	642	27.7	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
14	金	○	ココアあげパン やさいとウインナーのスープに えのきサラダ (かんきつドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ウィンナー ベー コン	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にん じん えのきたけ	624	25.3	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
17	月	○	やきそば かいそうサラダ (あおじそドレッシ ング) あまなつかん	ぶたかたにく ぎゅうにゅう か いそうミックス	あぶら むしちゅうかめ ん	たまねぎ にんじん もや し きやべつ きゅうり あまなつかん	594	20.8	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
18	火	○	あさやきしよくパン (いちごジャ ム) きのこのとうにゅういりク リームスープ シイラのトマトソースかけ	ぎゅうにゅう ベーコン とりも もにく ピザチーズ シイラ と うにゅう	あさやきしよくパン じゃがいも バター あ ぶら こむぎこ オリー ブあぶら さとう はち みつぐさ	にんにく たまねぎ にん じん ぶなしめじ エリン ギ トマト いちご レモ ン	614	32.2	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
19	水	○	わかめごはん すましじる とりのからあげ (2) だいこんサラダ (ちゅうかドレッシ ング)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう けずりぶしかつお さばぶし だ しこんぶ おしどうふ とりもも にく	こめ むぎごま かた くりこ あぶら	たけのこみずにかん ね ぎ しょうが にんにく だいこん にんじん	662	27.8	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
20	木	○	チャーハン はるさめスープ シュウマイ (2) みかん (なま)	やきぶた なるど ぎゅうにゅう ぶたももにく シュウマイ	こめ あぶら ごまあぶ ら りよくとのはるさ め	にんにく にんじん ねぎ たけのこみずにかん み かん	657	22.9	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
21	金	○	ムロアジカツサンド (よこわりまる パン、ムロアジメンチカツ) とうにゅうコーンチャウダー フレンチサラダ (フレンチドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりも もにく とうにゅう ムロアジメ ンチカツ	よこわりまるパン じゃ がいも こむぎこ あぶ ら	にんじん たまねぎ れい とうホールコーン パセ リ キャベツ クリーム コーン	708	24.3	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
25	火	○	ごはん さわにわん キャベツとぶたにくのみそいため もやしサラダ (ちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ けず りぶしかつお とりももにく あ ぶらあげ ぶたかたにく あか みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん ほし しいたけ ねぎ ほうれん そう しょうが にんにく ピーマン あかピーマン たまねぎ キャベツ こま つな もやし	658	28.3	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
26	水	○	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)	とりももにく ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	こめ あぶら マカロニ こむぎこ パンこ	トマトジュース たまね ぎ にんじん グリンピー ス にんにく れいとう ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり	705	31.8	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
27	木	○	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	ぎゅうにゅう ぶたももにく ベーコン	こめ あぶら こむぎこ 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 トマト ピューレ いんげん ぶな しめじ	678	24.4	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
28	金	○	あさやきくろざとうしよくパン ミネストローネ スパイシーチキン ビーンズサラダ (かんきつドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりも もにく ミックスビーンズ	くろざとうしよくパン マカロニ	セロリ たまねぎ にんじ ん トマトピューレ トマ ト いんげん にんにく キャベツ	578	32.9	● 10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、まるごと食 べられます◎ 				
*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。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。 ★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	651	27.2	学校給食摂取基準	650	21-33	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。