


令和2年2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 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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
3	月	○	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	 ● 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、3日に「うめちりごはん」、6日に、「梅麩のすまし汁」がでます。	
4	火	○	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 とりもにもく だ いずみずにかんづめ 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	● 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る習慣があります。	
5	水	○	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 もにもく ぶたひきにく だ いず	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	● 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る習慣があります。	
6	木	○	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	● 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る習慣があります。	
7	金	○	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 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	● 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る習慣があります。	
10	月	○	だいずとこんぶのごはん 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）	ぶたもにもく きぎみこんぶ だいず 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	● 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る習慣があります。	
12	水	○	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 ウインナー 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	● 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る習慣があります。	
13	木	○	プルコギどん（ごはん、プルコギ） トックスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたもにもく	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	● 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る習慣があります。	
14	金	○	ナシゴレン ビーフンスープ きのこソテー ぼんかん（なま）	とりもにもく えび ぎゅう にゅう ぶたもにもく	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	● 6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	○	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 おしどろふ とりもにもく	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	● 6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	○	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 きゃべつ きゅうり あまなつ かん	594	20.8	● 6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	○	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 もにもく 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 くずこ	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	● 19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採りにいき、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。	
20	木	○	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 とりもにもく 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	● 19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採りにいき、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。	
21	金	○	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 なると ぎゅうにゅう ぶたもにもく シュウマ イ	こめ あぶら ごまあ ぶら りよくとうは 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	● 19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採りにいき、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。	
25	火	○	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 もにもく 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	● 19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採りにいき、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。	
26	水	○	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 もにもく 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	● 19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採りにいき、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。	
27	木	○	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）	とりもにもく 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	● 19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採りにいき、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。	
28	金	○	ハヤシライス（ごはん、ハヤシ チュウ） 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 ぶたもにもく 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	● 19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採りにいき、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。	
*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	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*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。