

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
1	火	○	ごはん せつぶんじる いわしのかばやきふう えのきサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりも もにく もめんどうふ かまぼこ いわし	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごま	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ えのきたけ キャベツ	625	28.8	 <p>●梅の開花 梅の花は、2月から3月にかけて咲きはじめます。給食では、3日に「梅ちりごはん」、8日に「梅麩のすまし汁」を提供します。</p> <p>行事食 (節分) ●1日:「節分汁」、 「鰯の蒲焼き風」 今年の節分は、2月3日です。節分とは、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風習があります。</p>  <p>世界の料理 ●21日:インドネシア 「ナシゴレン」 ”ナシ”はごはん、”ゴレン”は炒めるや揚げるという意味です。見た目はチャーハンに似ていますが、現地特有の調味料で味付けします。給食では、食べやすくするためにアレンジをして作ります。 「ビーフンスープ」 鶏ガラスープで野菜や肉、ビーフンを煮込んだ料理です。ビーフンは、米粉でできた麺で、スープや野菜炒めなどにに入れて、東南アジアでよく食べられています。</p>  <p>旬の食材 チンゲンサイ、ほうれん草、白菜、長ねぎ、めひかり、鱈など 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
2	水	○	チリドッグ (せわりコッペパン、チリウインナー) オニオンスープ ほうれんそうとツナのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふウインナー ツナ	コッペパン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にんにく トマトピューレ ほうれんそう	560	26.8	
3	木	○	うめちりごはん しょにくじゃが いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ぼんかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ぼんかん	うめちり しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ホールコーン ぼんかん	601	25.1	
4	金	○	ごもくあんかけやきそば (ちゅうかめん、ごもくあんかけ) ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング) おうとうかん	ぶたももにく なるど いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら りよくとうはるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ キャベツ おうとうかんづめ	581	27.8	
7	月	○	ごはん さといもとなめこのみそしる ぶたにくのごまやき はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりも もにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたかたローズにく	こめ さといも さとう ごまあぶら ごま	だいこん なめこ ねぶかねぎ にんにく はくさい にんじん	610	32.9	
8	火	○	だいずとこんぶのごはん うめふのすましじる めひかりのからあげ (2) こんさいのもの	きざみこんぶ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし だしこんぶ カットわかめ もめんどうふ めひかり ぶたももにく	こめ きょうかまい あぶら さとう うめふ かたくりこ	にんじん だいこん えのきたけ ねぶかねぎ しょうが ごぼう たけのこ	635	27.0	
9	水	○	ごはん チキンカレー コーンサラダ (フレンチドレッシング) みかんかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ みかんゼリー	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 アップルソース キャベツ ホールコーン みかんかんづめ	625	23.5	
10	木	○	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) まるごとわかめのみそしる はるさめサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ カットわかめ きわかめ めかぶわかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたももにく	こめ あぶら こんにやく さとう りよくとうはるさめ	だいこん ねぶかねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん キャベツ もやし	567	29.3	
14	月	○	あさやきしょくパン (ココアクリーム) ミネストローネ メルルーサのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ひよこまめ メルルーサ なまク リーム とうにゅう	しょくパン じゃがいも かたくりこ あぶら オリーブあぶら さとう くずこ	セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト マッシュルーム レモンかじゅう パセリ	638	29.5	
15	火	○	ごはん にくだんごスープ いかのチリソース (2) かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう にくボール いか かいそうミックス	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ねぶかねぎ キャベツ	614	26.7	
16	水	○	なめし とんじる さばのしおやき もやしサラダ (あおじそドレッシング) さんしょくだんご	ぎゅうにゅう ぶたももにく かつおぶし あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ さば	こめ むぎ きょうかまい あぶら こんにやく さんしょくだんご	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ もやし キャベツ えのきたけ	667	33.6	
17	木	○	ミートサンド (よこわりまるパン、 ミートサンドのぐ) ジョア (プレーン) とうにゅうスープ キャベツとしめじのソテー	ジョア (プレーン) ベーコン とうにゅう ぶたひきにく	まるパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ にんにく キャベツ ぶなしめじ	576	26.9	
18	金	○	ごはん たぬきじる NEW! とりにくのカレーノンエッグマヨ ネーズやき NEW! だいこんサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あぶらあげ とりももにく	こめ こんにやく ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ にんにく キャベツ	547	29.5	
21	月	○	ナシゴレン ビーフンスープ チンゲンサイのソテー みかん (なま)	とりももにく えび いりたまご ぎゅうにゅう ぶたももにく ハム	こめ 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 ビーマン あかビーマン もやし ねぶかねぎ ホールコーン エリンギ チンゲンサイ みかん	584	28.6	
22	火	○	とりなんばんうどん ちくわのいそべあげ (2) パインかん	とりももにく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり	あぶら かたくりこ うどん こむぎこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ パインかんづめ	651	29.9	
24	木	○	ごはん さわにわん さわらのみそづけやき いんげんのごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりも もにく あぶらあげ さわら あかみそ	こめ あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ いんげん	574	30.6	
★ラッキーにんじん★「さわにわん」									
25	金	○	キムチチャーハン わかめスープ あげシュウマイ (2) ひよこまめサラダ (かんきつドレッシング)	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたかたにく カットわかめ しゅうまい ひよこまめ	こめ ごまあぶら あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ はくさいキムチ ねぶかねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ ホールコーン	665	25.8	
28	月	○	あさやきしょくパン (りんごジャム) トマトシチュー きのこソテー	ぎゅうにゅう ぶたかたにく	しょくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ くずこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ しょうが エリンギ ぶなしめじ ホールコーン ほうれんそう アップルソース りんごかんづめ レモンかじゅう	550	25.8	
*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。							月平均	604	28.2
							学校給食摂取基準	650	21-33

*二・三月分の給食費引落日は、二月二十八日(月)です。残高確認をお願いします。