

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	○	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		
2	水	○	うめちりごはん しょおにくじゃが 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	● 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、2日に「梅ちりごは ん」、7日に、「梅麩のすまし 汁」を提供します。	
3	木	○	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		
4	金	○	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 ぶたかたロースにく	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		
7	月	○	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	ぎざみこんぶ 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 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	ぎょうじしよく せつぶん 行事食(節分) ●3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。	
8	火	○	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 りょくとうはるさめ	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		
9	水	○	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 くきわかめ 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 りょくとうはるさめ	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		
10	木	○	あさやきしよくパン(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	しよくパン 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		
14	月	○	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		
15	火	○	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	●18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、米粉でき た麺で、スープや野菜炒めな どに入れて、東南アジアでよ く食べられています。	
16	水	○	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		
17	木	○	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		
18	金	○	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 ピーマン あかピーマ 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		
21	月	○	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		
22	火	○	ごはん ためきじる 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		
24	木	○	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		
25	金	○	あさやきしよくパン(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	しよくパン 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		
28	月	○	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	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。	
★ラッキーにんじん★「さわにわん」							月平均	604	28.2	
*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。							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。