

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
1	火	○	梅ちりごはん 塩肉じゃが 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ぼんかん(生)	牛乳 豚かた肉 かつお節	精白米 米白絞油 じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	梅ちり 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	743	31.1	 <p>●梅の开花 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、1日に「梅ちりごはん」、4日に、「梅麩のすまし汁」を提供します。</p> 
2	水	○	ごはん 節分汁 鰯の蒲焼き風 えのきサラダ(和風ドレッシング)	牛乳 かつお節 だし昆布 鶏もも肉 木綿豆腐 かまぼこ いわし	精白米 米白絞油 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごま	しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ えのきたけ キャベツ	796	36.4	
3	木	○	チリドッグ(背割りコッペパン、チリウインナー) オニオンスープ ほうれん草とツナのソテー	牛乳 ベーコン 豆腐ウインナー ツナ	コッペパン マカロニ 米白絞油 三温糖	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 ほうれん草	730	34.0	
4	金	○	大豆と昆布のごはん 梅麩のすまし汁 めひかりの唐揚げ(3) 根菜の煮物	刻み昆布 蒸し大豆 油揚げ 牛乳 かつお節 さば節 だし昆布 カットわかめ 木綿豆腐 めひかり 豚もも肉	精白米 強化米 米白絞油 三温糖 梅麩 片栗粉	にんじん だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが ごぼう たけのこ水煮缶詰	814	33.8	
7	月	○	五目あんかけ焼きそば(中華麺、五目あんかけ) 中華サラダ(中華ドレッシング) 黄桃缶	豚もも肉 なるど いか 牛乳	むし中華めん 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし はくさい チンゲンサイ キャベツ 黄桃缶詰	728	34.7	<p>行事食(節分) ●2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> 
8	火	○	ごはん 里芋となめこの味噌汁 豚肉の胡麻焼き 白菜のお浸し(しょうゆ)	牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肩ロース肉	精白米 さといも 三温糖 ごま油 ごま	だいこん なめこ 根深ねぎ にんにく はくさい にんじん	779	42.3	
9	水	○	朝焼き食パン(ココアクリーム) ミネストローネ メルルーサのマリネ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ メルルーサ 生クリーム 豆乳	食パン じゃがいも 片栗粉 米白絞油 オリーブ油 三温糖 くず粉	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 レモン果汁 パセリ	839	38.7	
10	木	○	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) みかん缶・みかんゼリー	牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 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 みかん缶詰	793	29.0	
14	月	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) 丸ごとわかめの味噌汁 春雨サラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 かつお節 だし昆布 カットわかめ くきわかめ めかぶわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚もも肉	精白米 米白絞油 こんにゃく 三温糖 緑豆はるさめ	だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 水煮缶詰 いんげん キャベツ もやし	717	37.0	
15	火	○	ミートサンド(横割り丸パン、ミートサンドの具) ジョア(ブレン)豆乳スープ キャベツとしめじのソテー	ジョア(ブレン) ベーコン 豆乳 豚ひき肉	丸パン じゃがいも 米白絞油 薄力粉 三温糖	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	782	36.6	<p>世界の料理 ●22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入れて、東南アジアでよく食べられています。</p> 
16	水	○	ごはん 肉団子スープ いかのチリソース(2) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 肉ボール いか 海藻ミックス	精白米 ごま油 片栗粉 米白絞油 三温糖	にんじん 干しいたけ もやし はくさい しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ	782	33.9	
17	木	○	菜めし 豚汁 鯖の塩焼き もやしサラダ(青じそドレッシング) 三色団子	牛乳 豚もも肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば	精白米 精麦 強化米 米白絞油 こんにゃく 三色団子	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	828	42.9	
18	金	○	鶏南蛮うどん 竹輪の磯辺揚げ(2) パイ缶	鶏もも肉 かつお節 油揚げ 牛乳 焼竹輪 あおのり	米白絞油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ パイナップル缶詰	836	37.9	
21	月	○	ごはん たぬき汁 NEW! 鶏肉のカレーノンエッグマヨネーズ焼き NEW! 大根サラダ(和風ドレッシング)	牛乳 だし昆布 かつお節 油揚げ 鶏もも肉	精白米 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ 米白絞油	ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ にんにく キャベツ	689	37.0	
22	火	○	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(生)	鶏もも肉 むきえび いり卵 牛乳 豚もも肉 ハム	精白米 米白絞油 ビーフン ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 赤ピーマン もやし 根深ねぎ ホールコーン エリンギ チンゲンサイ みかん	735	35.8	
24	木	○	朝焼き食パン(りんごジャム) トマトシチュー きのこソテー	牛乳 豚かた肉	食パン 米白絞油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 はちみつ くず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 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 ほうれん草 アップルソース りんご缶詰 レモン果汁	702	32.4	
25	金	○	ごはん 沢煮椀 鯖の味噌漬焼き いんげんの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ さわら 赤みそ	精白米 米白絞油 三温糖 ごま	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ いんげん	727	39.0	<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、鯖など 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
28	月	○	キムチチャーハン わかめスープ 揚げシュウマイ(2) ひよこ豆サラダ(柑橘ドレッシング)	焼き豚 牛乳 豚かた肉 カットわかめ しゅうまい ひよこまめ	精白米 ごま油 米白絞油 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ はくさいキムチ 根深ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ ホールコーン	856	31.9	
*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。							月平均	771	35.8
							学校給食摂取基準	830	27-42

*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。