

令和三年度の給食費の口座引落しは、二月二十八日(月)で終了しました。学校給食センター窓口にて現金でお支払いただきますようお願いいたします。

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	○	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭の唐揚げ 豚肉と大根の煮物	牛乳 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 赤みそ 白みそ さけ 豚もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油 三温糖	ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん 干しいたけ いんげん	864	40.4	<p>行事食(ひなまつり) ●2日:「ちらし寿司」「あさり入りすまし汁」「菜花入りお浸し」「ひなまつりゼリー」 3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う日です。給食では、黄色の錦糸かまぼこで彩った華やかなちらし寿司、旬のあさりや菜花を使った献立を提供します。ゼリーは、ひな壇に飾る菱餅と同じ三色(ピンク・白・緑)になっています。春の雰囲気を感じてみてくださいね♪</p> <p>米農家を応援しよう! 3月の中旬から下旬にかけて、「石川県産のコシヒカリ」を提供します。コシヒカリの名前の由来は、昔の”越の国”(現在の新潟県から福井県の地域)に”光り輝く”品種になることを期待して名付けられました。 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により行き場を失い、余ってしまっているお米がたくさんあります。お米を作っている農家の方たちを応援するために、たくさんごはんを食べましょう!</p> <p>旬の食材を使った献立 ●2日:菜花入りお浸し ●3日:せとか ●8日、18日:でこぼん ●22日:鱈の胡麻味噌かけ</p>	
2	水	○	ちらし寿司 あさり入りすまし汁 鶏肉の胡麻焼き 菜花入りお浸し(しょうゆ) ひなまつりゼリー	油揚げ 凍り豆腐 ちらしかまぼこ 牛乳 かつお節 だし昆布 わかめ あさり 木綿豆腐 鶏もも肉	精白米 きび砂糖 ごまごま油 ひなまつりゼリー	かんぴょう 干しいたけ にんじん えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが もやし キャベツ 菜花	734	42.3		
3	木	○	黒砂糖パン トマトシチュー えのきサラダ(フレンチドレッシング) せとか(生)	牛乳 豚かた肉 ひよこまめ	黒砂糖 コッペパン 米白絞油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉	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 えのきたけ キャベツ せとか	775	30.6		
4	金	○	ごはん(ふりかけ) 豚汁 鱈の香味焼き キャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	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 米白絞油 こんにゃく ごま油 ごま 三温糖	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ にんにく キャベツ こまつな	755	38.0		★ラッキーにんじん★(豚汁)
7	月	○	焼きそば いんげんサラダ(柑橘ドレッシング) フルーツ白玉	豚もも肉 牛乳	米白絞油 むし中華めん 冷凍素甘だんご	たまねぎ にんじん もやし キャベツ いんげん ホールコーン 白桃缶詰 みかん缶詰	760	31.0		
8	火	○	ケチャップライス ヨーグルトドリンク 押し麦入りスープ 豆のカレー炒め NEW! でこぼん(生)	ヨーグルトドリンク ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ レンズまめ	精白米 オリーブ油 精麦 米白絞油 上白糖	トマトジュース たまねぎ にんじん グリンピース セロリ かぶ パセリ にんにく ビーマン でこぼん	741	26.4		
9	水	○	家常豆腐丼(ごはん、家常豆腐) 切干大根の塩炒め いちごゼリー	牛乳 豚かた肉 赤みそ 生揚げ 豚もも肉	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 いちごゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ 根深ねぎ 切干しだいこん もやし	794	35.1		
10	木	○	チリドッグ(背割りコッペパン、豆腐 ウィンナーチリソース) ABCスープ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン 豆腐 ウィンナー ハム	コッペパン マカロニ 米白絞油 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく しょうが きゅうり	691	30.3		3年生(一中・五中)はお祝い給食です★
11	金	○	コーンライス ミネストローネ かぼちゃコロッケ キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	ベーコン 牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ にんにく キャベツ トマトピューレ トマト缶詰 だいす かぼちゃコロッケ きゅうり	741	23.7		3年生(二中・三中・四中)はお祝い給食です★
14	月	○	わかめごはん すまし汁 のり塩チキン(2) 根菜の煮物	わかめ 牛乳 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 鶏もも肉 あおのり 豚もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ水煮	748	39.1		
15	火	○	ハンバーガー(横割り丸パン、ハン バーグのバーベキューソース) ビーンズスープ コーンサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳 ベーコン ウィンナー ミックスビーンズ ハンバーガー	丸パン じゃがいも 米白絞油 三温糖	セロリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 しょうが アップルソース ホールコーン きゅうり	682	35.0		
16	水	○	ごはん ボークカレー 海藻サラダ(青じそドレッシング) 白桃缶・ぶどうゼリー	牛乳 豚もも肉 海藻ミックス	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 ぶどうゼリー	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 きゅうり 白桃缶詰	781	29.0		
17	木	○	抹茶きな粉揚げパン NEW! 豆乳コーンチャウダー ウィンナーと野菜のソテー	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 ウィンナー	コッペパン 米白絞油 上白糖 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ	713	31.4		
18	金	○	豚丼(ごはん、豚肉と野菜の炒め物) こんにゃくサラダ(青じそドレッシング) でこぼん(生)	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉	精白米 米白絞油 ごまごま油 こんにゃく	しょうが にんにく もやし にんじん 根深ねぎ こねぎ レモン果汁 でこぼん	660	27.7		
22	火	○	ごはん 鶏団子汁 鱈の胡麻味噌かけ 小松菜のおかか和え(しょうゆ、おかか)	牛乳 かつお節 だし昆布 冷凍鶏だんご 油揚げ さわか 白みそ	精白米 ごま きび砂糖	にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし こまつな	781	39.7		
23	水	○	手作りカレーパン 白いんげん豆のスープ ジャーマンポテト	豚ひき肉 牛乳 ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆 豆乳 ウィンナー	丸パン 米白絞油 きび砂糖 はちみつ 薄力粉 パン粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ クリームコーン クリーム パセリ いんげん	916	41.6		
24	木	○	麻婆丼(ごはん、麻婆豆腐) ヤングコーンサラダ(中華ドレッシング) みかん缶・レモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油 レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ キャベツ ヤングコーン みかん缶詰	741	29.4		
*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	757	33.6	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								830	27-42	