

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
7	木	○	筍ごはん 具汁 手作り鶏つくね わかめサラダ (和風ドレッシング)	油揚げ かつお節 普通牛乳 豚もも肉 蒸し大豆 白みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 押し豆腐 カットわかめ	精白米 こんにゃく じゃがいも 米白絞油 生パン粉 片栗粉 三温糖	たけのこ にんじん こねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし	791	41.5	 <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます!</p> <p>お祝い献立</p> <p>新しいスタートを切ったみなさんへ、給食センターからお祝いの気持ちをこめて、「お祝い献立」をお届けします。</p> <p>●20日:「鮭の混ぜ寿司」</p> <p>混ぜ寿司には、桜に見立ててほぐした鮭を入れています。</p> <p>「お花見汁」</p> <p>お花見汁には、桜の花の形をしたピンク色のちらしかまぼこが入っています。</p> <p>「三色団子」</p> <p>三色団子は、ピンク色・白色・緑色でそれぞれの中に違う種類のあんが入っています。食感や味の違いを楽しんでくださいね♪</p>  <p>旬の食材</p> <p>●旬</p> <p>7日:筍ごはん</p> <p>25日:筍入り中華スープ</p> <p>●アスパラガス</p> <p>13日:アスパラガスサラダ</p> <p>●グリーンピース</p> <p>21日:グリーンピース入り豆乳チャウダー</p>  <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
8	金	○	味噌ラーメン 蒸しぎょうざ (2) 小松菜のおひたし (しょうゆ)	豚もも肉 赤みそ 普通牛乳 餃子	米白絞油 ごま油 蒸し中華めん	しょうが にんにく にんじん とうもろこし はくさい ねぎ もやし こまつな	734	33.4	
11	月	○	ごはん ハンガリアンシチュー コーンソテー パイン缶・みかんゼリー	普通牛乳 ベーコン 豚ひき肉	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 たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮 トマト缶詰 トマトピューレ ピーマン とうもろこし キャベツ パイナップル缶詰	823	24.4	
12	火	○	ゆかりごはん すまし汁 鰯の唐揚げ えのきサラダ (中華ドレッシング)	普通牛乳 かつお節 だし昆布 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ あじ	精白米 片栗粉 米白絞油	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	825	35.5	
13	水	○	フィッシュバーガー (横割り丸パン、ホキのフライ (ソース)) ABCスープ アスパラガスサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 ベーコン ホキ	丸パン マカロニ 薄力粉 パン粉 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし アスパラガス	763	34.6	
14	木	○	ごはん ポークカレー 海藻サラダ (たまねぎドレッシング) みかん缶・カクテルゼリー	普通牛乳 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 こんにゃく カクテルゼリー	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 もやし みかん缶詰	755	27.5	
15	金	○	わかめごはん 沢煮椀 照り焼きチキン いんげんとさつま揚げの炒め物	炊きこみわかめ 普通牛乳 だし昆布 かつお節 豚もも肉 油揚げ 鶏もも肉 さつま揚げ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごまごま油	だいこん にんじん 干しいいたけ ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが いんげん	679	39.9	
18	月	○	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 清美オレンジ (生)	豚ひき肉 普通牛乳 ベーコン	スパゲティ 米白絞油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ いんげん 清美オレンジ	771	30.0	
19	火	○	ごはん 春雨スープ 鯖のピリ辛揚げ 枝豆サラダ (中華ドレッシング)	普通牛乳 豚もも肉 さば	精白米 米白絞油 緑豆はるさめ ごま油 片栗粉 薄力粉 きび砂糖	にんじん たけのこ 水煮 ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ	887	33.3	
20	水	○	鮭の混ぜ寿司 お花見汁 豆腐ハンバーグの和風ソース もやしサラダ (和風ドレッシング) 三色団子	鮭フレーク 普通牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ ちらしかまぼこ 豆腐ハンバーグ	精白米 三温糖 米白絞油 片栗粉 三色団子	しょうが にんじん 干しいいたけ きぬきや だいこん ねぎ にんにく アップルソース キャベツ もやし	843	30.2	
21	木	○	ホットドッグ (背割りコッペパン、豆腐ウインナーバーベキューソース) グリーンピース入り豆乳チャウダー メロン (生)	普通牛乳 ベーコン 豆乳 豆腐ウインナー	コッペパン 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース パセリ しょうが にんにく アップルソース メロン	717	29.4	
22	金	○	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 豚肉のかりん揚げ ほうれん草の煮浸し	普通牛乳 だし昆布 かつお節 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚もも肉	精白米 じゃがいも 片栗粉 米白絞油 上白糖 ごま 三温糖	たまねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ にんじん ほうれん草	910	36.7	
25	月	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) 筍入り中華スープ 白桃缶・ももゼリー	普通牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油 ピーチゼリー	にんにく しょうが 干しいいたけ にんじん もやし はくさい たけのこ 水煮 ねぎ こまつな 白桃缶	779	36.9	
26	火	○	朝焼き食パン (ブルーベリージャム) ポトフ ヤングコーンサラダ (フレンチドレッシング)	普通牛乳 鶏もも肉 ベーコン	食パン じゃがいも グラニュー糖 はちみつ ぐず粉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ヤングコーン缶 ブルーベリー レモン果汁	595	30.8	
27	水	○	ごはん 鶏団子スープ いかのチリソース (2) こんにゃくサラダ (たまねぎドレッシング)	普通牛乳 鶏団子 いか	精白米 ごま油 片栗粉 米白絞油 三温糖 こんにゃく	にんじん 干しいいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	747	32.6	
28	木	○	キムタクごはん けんちん汁 鶏肉のごま焼き ひじきの煮物	豚もも肉 普通牛乳 油揚げ だし昆布 鶏もも肉 ほしひじき かつお節	精白米 強化米 米白絞油 ごま油 こんにゃく じゃがいも ごま 三温糖 きび砂糖	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ ごぼう にんじん 干しいいたけ だいこん ねぎ しょうが 枝豆	724	37.5	
※ラッキー人参※「けんちん汁」							月平均	771	33.4
*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。							学校給食摂取基準	830	27-42

*四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(火)です。残高確認をお願いします。



保護者のみなさまへ ~給食費について~

*4月は、給食費の引き落としがありません。5月31日(火)が4月・5月分の引落日になります。
2か月分の給食費が引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。

*学校給食は保護者のみなさまに納入していただく給食費によって成り立っています。
お預かりした給食費は、食材の購入に使用しています。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。