















令和2年度1月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小
東大和市学校給食センター

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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
8	金	○	キムたくごはん ごじる てづくりさつまあげ NEW! キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぶたももにく ぎゅう にゅう にぼし とりも もにく あぶらあげ だ いず しろみそ めだい まいわし	こめ あぶら ごまあぶ ら さといも かたくり こ	にんにく きざみたくあん はく さいキムチ こねぎ ごぼう だい こん こんにやく ねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン しょう が もやし キャベツ	707	34.0		
12	火	○	とりそぼろのませずし すましじる あかうおのさいきょうやき さつまいもとりんごのきんとん	とりひきにく ぎゅう にゅう だしこんぶ か つおぶし ちらしかまぼ こ わかめ あかうお さ いきょうみそ	こめ さとう あぶら さ つまいも	しょうが にんじん ほししいた け きぬさや だいこん ねぎ り んごかんづめ	634	27.7	せかい りょうり 世界の料理 ●13日:イギリス  「スコッチブロス」 スコットランド地方の伝統的 なスープです。肉や野菜、押 麦を入れて煮る素朴な料理 です。 「フィッシュアンドチップス」 イギリスを代表する料理の ひとつです。白身魚のフライに ポテトフライを添えて食べま す。 ●22日:イタリア  「チキンカチャトーラ」 「カチャトーラ」とは、イタリ ア語で「猟師風の」という意 味です。鶏肉をトマトなどの 野菜と一緒に煮込みます。	
13	水	○	あさやきくろぎとうしょくパン スコッチブロス NEW! フィッシュアンドチップス (ケ チャップ) NEW! コーンサラダ (たまねぎドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく レンズま め ホキ	くろぎとうしょくパン あぶら おしむぎ こむ ぎこ じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ キャベツ いんげん ホ ールコーン	620	30.4		
14	木	○	ごはん わぎゅうカレー えのきのサラダ (フレンチドレッシ ング) きっかみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぎゅうも もにく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ さとう	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 レー アップルソース キャベツ もやし えのきたけ みかん	687	18.8		
15	金	○	チャーハン サンラータン シューマイ (2) りんご (なま)	ハム なんと ぎゅう にゅう とりももにく とうふ たまご シュー マイ	こめ あぶら ごまあぶ ら かたくりこ	にんにく にんじん ねぎ しょう が ほししいたけ たけのこみず りかんづめ ねぎ チンゲンサイ りんご	610	24.3		
18	月	○	ごはん りよくちや わかめのみそしる あげどりのあまずあんかけ (2) いんげんのサラダ (ノンエッグマ ヨネーズ)	だしこんぶ かつおぶし こおりどうふ あかみそ しろみそ わかめ とり ももにく	こめ かたくりこ あぶ ら さとう ノンエッグ マヨネーズ	だいこん えのきたけ ねぎ しょ うが キャベツ にんじん いんげ ん	670	26.7		
19	火	○	ごもくうどん ひじきサラダ (あおじそドレッシ ング) しらたまぜんざい	とりももにく かつおぶ し さばぶし だしこん ぶ あぶらあげ ぎゅう にゅう ほしひじき あ ずき	あぶら かたくりこ う どん さとう しらたま だんご	にんじん ぶなしめじ ねぎ えだ まめ キャベツ	646	28.6	★ラッキーにんじん★「ごもくうどん」	
20	水	○	マーボーどうふどん (ごはん、マー ボーどうふ) こんにやくサラダ (かんきつドレッシ ング) パインかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら りんご ゼリー	にんにく しょうが にんじん に ら ねぎ キャベツ もやし こん にやく パインかんづめ	640	24.8		
21	木	ぎゅう にゅう	ぎつこくごはん ちゃんこじる てづくりさといもコロッケ こまつなのジャコいため	ぎゅうにゅう だしこん ぶ とりももにく とう ふ あぶらあげ ぶたひ きにく ちりめんじゃこ	こめ ぎつこく あわ あ ぶら さといも マッ シュポテト こむぎこ パンこ ごまあぶら ご ま	はくさい だいこん にんじん ほ ししいたけ えのきたけ ねぎ た まねぎ キャベツ こまつな あか ピーマン きいろピーマン	682	25.3	じ ばさんこんだて 地場産献立 21日に、東大和市産の里 芋を使って「手作り里芋コ ロッケ」を作ります。 この日は、東大和市産の 粟を使った「雑穀ごはん」と とうきょうたまご ぼけしょう 東京都多摩地区の牧場から 集めた生乳で作られる「東京 牛乳」も登場します。いつも の牛乳とのちがいを味わって みてくださいね。	
22	金	○	あさやきしょくパン (ココアクリ ム) チキンカチャトーラ NEW! えだまめサラダ (フレンチドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりもも にく なまクリーム と うにゅう	しょくパン オリーブあ ぶら じゃがいも さと う こむぎこ あぶら く ずこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかんづめ えだまめ キャベツ	625	27.1		
25	月	○	チキンライス オニオンスープ メンチカツ ウインナーとやさいのソテー	とりももにく ぎゅう にゅう ベーコン メン チカツ ウインナー	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも	トマトジュース たまねぎ にん じん グリンピース パセリ キャ ベツ もやし ホールコーン	709	25.5		
26	火	○	ごもくあんかけやきそば だいこんサラダ (ちゅうかドレッシ ング) みかんかん・みかんゼリー	ぶたももにく なんと いか ぎゅうにゅう く きわかめ	むしちゅうかめん あぶ ら さとう かたくりこ ごまあぶら みかんゼ リー	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 だいこん みかんかんづめ	620	27.5		
27	水	○	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) なめこのみそしる りんご (なま)	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし わかめ あかみそ しろみそ ぶ たももにく	こめ あぶら さとう	だいこん なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん りんご	597	26.4		
28	木	○	ふかがわめし うすくずじる さばのえだまみそかけ こまつなのごまあえ (ごまドレッシ ング)	あさり ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とうふ かまぼこ さば あかみそ	こめ さとう くずこ ご ま	ごぼう にんじん しょうが こね ぎ えのきたけ ねぎ もやし こ まつな	661	31.6	全国学校給食週間 (1月24日~1月30日)	
29	金	○	しろごまあげパン ふゆやさいのクリームに ひよこまめのサラダ (たまねぎド レッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう なまクリーム ピザ チーズ ひよこまめ	コッペパン あぶら ご ま さとう じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ かぶ はくさ い キャベツ いんげん ホール コーン	671	27.6	●28日 とうきょうと きょうりょうり ふか 東京都の郷土料理の「深 川飯」と、東京都と 江戸時代 から作られている「江戸甘み そ」を使った「鯖の江戸甘み そかけ」を作ります。 ●29日「しろごまあ げパン」 人気の揚げパンは、約60 年以上前から学校給食で作 られています。	
							月平均	652	27.1	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*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。

<p>おせち料理の種類と込められた願い</p> <p> 黒豆 まめ (まじめ) の数が多いことから、子 に暮らせるように。</p> <p> 数の子 卵 (子) の数が多いことから、子 宝に恵まれ代々栄えるように。</p> <p> 田作り (ごまめ) 小魚を田んぼの肥料にしたことか ら、豊作を願って。</p> <p> たたきごぼう ごぼうの根は地中深く張ることから、 かたく 家族・家業が土地に根を張り揺ら がないように。</p>	<p> 紅白 なます お祝い の水引を表し、縁起を担い だもの。</p> <p> 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起 を担いだもの。</p> <p> エビ 腰が曲がっている様子から、腰が 曲がるまで長生きできるように。</p> <p> 焼き魚 プリヤサケ、タイなどを用い、縁起 を担ぐ。</p> <p> くわい おおきな芽を伸ばすことから、芽が 出るように。</p>	<p> れんこん 穴から向こうが見えることから、将 来の見通しがきくように。</p> <p> 里いも 親いもに子いもがたくさんつくことか ら、子宝に恵まれるように。</p> <p> 伊達巻き 巻物 (書物) に見立て、知識や 教養が身につくように。</p> <p> 紅白 かまぼこ 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、 神聖な色を表す。</p> <p> きんとん 黄金に見立て、金運に恵まれるよ うに。</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>
--	--	---	---

* 一月分の給食費引落日は、二月一日 (月) です。残高確認をお願いします。