

令和2年度2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	月	○	ごはん いわしのつみれじる とりにくとだいのあげに えのきのサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう つみれ かつおぶし とりももに く だいの	こめ かたくりこ あぶ ら ごま さとう	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが えのきたけ キャ ベツ	668	32.8	 <p>行事食: 節分 2月2日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追いはらう行事です。大豆をまき、トゲのあるヒイラギの葉に鬼の嫌いな臭いのする焼いたイワシの頭を刺して飾ることで、鬼(病気や災害など)を追いはらう風習があります。 給食では、1日に「鰯のつみれ汁」、「鶏肉と大豆の揚げ煮」を出します。一年の健康を祈願して食べましょう!  世界の料理 ●3日:ハンガリー 「グヤーシュ」 肉や野菜を赤い色をしたパプリカパウダーと一緒に煮込んだ料理です。 郷土料理 (福島県) ●16日:「こづゆ」 ホタテの貝柱でとった出し汁で作るお吸い物です。 東大和市の友好都市である喜多方市でも食べられています。 ●和牛を使った特別献立 18日:「和牛丼」 1月に引き続き、和牛の消費を増やすために、今月も給食で和牛を使用します! 2月は、『埼玉県産の「彩さい牛」』という種類の和牛を使い、甘辛く煮て、牛丼として提供します。 スーパーやお肉屋さんで、他にどんな和牛があるかぜひ探してみてくださいね! 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>		
2	火	○	ごはん とんじる さわらのピリからソース ひじきののもの	ぎゅうにゅう かつおぶ し ぶたももにく もめ んどうふ しろみそ あ かみそ さわら ほしひ じき あぶらあげ	こめ あぶら じゃがい も さとう ごま かたく りこ ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう だい こん こんにやく ねぎ にんに く ほししいたけ えだまめ	684	32.8			
3	水	○	ミートサンド (よこわりまるパン、 ミートサンドのぐ) グヤーシュ NEW! きゅうりのサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ぶたひきにく	まるパン あぶら じゃ がいも さとう こむぎ こ	にんにく セロリ たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト き いろピーマン キャベツ きゅう り	631	32.2			
4	木	○	ナシゴレン ビーフンスープ きのこのソテー 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 ベーコン	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 ねぎ キャベツ エリンギ みかん	680	26.5			
5	金	○	うめちりごはん まるごとわかめのみそしる さけのノンエッグマヨネーズやき こまつなごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ わかめ くきわかめ かつおぶ かめ あかみそ しろみそ さけ	こめ ノンエッグマヨ ネーズ ごま さとう	うめちり (まぜこみごはんのも と) だいこん ねぎ キャベツ こまつな にんじん	640	25.7			
8	月	○	とりなんばんうどん ちくわのいそべあげ (2) おうとうかん	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 ねぎ おうとうかんづめ	656	28.6			
9	火	○	だいのとこんぶのごはん うすくずじる さばのからあげ はくさいのサラダ (かんきつドレッシング)	ぶたももにく きざみこ んぶ だいの ぎゅう にゅう かつおぶし と りももにく おしどうふ かまぼこ さば	こめ さとう くずこ か たくりこ あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ こま つな しょうが はくさい	747	38.5			
10	水	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどん のぐ) もやしのサラダ (ちゅうかドレッシング) パインかん・みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく いか なると	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこみずにかんづめ ほししいたけ はくさい チンゲ ンさい キャベツ もやし パイン かんづめ みかんかんづめ	633	24.0			
12	金	○	チリドッグ (せわりコッペパン、チリ ウインナー) とうにゅうコーンスープ ほうれんそうとハムのいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう とうふウインナー ハム	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかんづめ パ セリ にんにく トマトピューレ キャベツ ほうれんそう	649	30.4			
15	月	○	ごはん チキンカレー ピーンズサラダ (ノンエッグマヨネー ズ) ようなしかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりもも にく ミックスピーンズ	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ はちみつ ノンエッグマヨネー ズ りんごゼリー	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 よう なしかんづめ	702	21.5			
16	火	○	ごはん こづゆ とりにくのごまやき ひじきサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶ し ほたてかいはしら とりももにく ほしひじ き だしこんぶ	こめ さといも かたく りこ あぶら ごま さと う ごまあぶら ふ	にんじん こまつな しょうが え だまめ キャベツ ほししいたけ ごぼう こんにやく	655	31.4			
17	水	○	ココアあげパン ミネストローネ ウインナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ひよこま め ウインナー	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも シェ ルマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマ ト マッシュルーム ホールコー ン	631	24.7			
★ラッキーにんじん★「ミネストローネ」											
18	木	○	わぎゅうどん (ごはん、わぎゅうどん のぐ) NEW! いよかん (なま)	ぎゅうにゅう ぎゅうも もにく かつおぶし あ ぶらあげ だいの しろ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん た けのこみずにかんづめ いんげん ごぼう だいこん こんにやく ね ぎ いよかん	696	29.8			
19	金	○	ごはん (こんぶのつくだに) とりだんごじる ほっけのこうみやき くきわかめのサラダ (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 とりだ んご あぶらあげ ほっけ くきわかめ こんぶつくだに	こめ ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ にんに く キャベツ	641	28.8			
22	月	○	バターロールパン にゅういんりょう ABCスープ くじらのオーロラソースあえ りんごかん・ももゼリー	にゅういんりょう ベー コン くじら	バターロールパン あぶ ら マカロニ かたくり こ じゃがいも さとう ピーチゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン しょうが りんご かんづめ	659	24.8			
24	水	○	ごはん けんちんじる とりにくのしょうがやき いんげんとさつまあげのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあ げ だしこんぶ とりも もにく さつまあげ	こめ あぶら さといも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにやく ほ ししいたけ だいこん ねぎ しょ うが たまねぎ さやいんげん	652	28.4			
25	木	○	ココアパン かぶのポトフ メルルーサのサルサソース NEW! ヤングコーンのサラダ (ノンエッグマ ヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく メルルー サ	ココアパン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ノンエッグマヨ ネーズ	セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ かぶ にんにく トマト ピーマン ヤングコーン	633	33.1			
26	金	○	やきそば かいそうサラダ (あおじそドレッシン グ) フルーツしらたま	ぶたももにく ぎゅう にゅう かいそうミック ス	あぶら むしちゅうかめ ん すあまだんご	たまねぎ にんじん もやし キャ ベツ きゅうり はくとうかんづ め みかんかんづめ	652	26.0			
*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。							月平均	662		28.9	
							学校給食摂取基準	650		21-33	おります。

*二・三月分の給食費引落日は、三月一日(月)です。残高確認をお願いします。