

令和2年度2月予定献立表

Bコース：六小・七小・八小・九小・十小
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 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	 ぎょうじしよく せつぶん ●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、病氣 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(病氣や災害など)を追 いはらう風習があります。 給食では、3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！ 	
2	火	○	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 いるピーマン キャベツ きゅう り	631	32.2		
3	水	○	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		
4	木	○	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 こまつなのごまあえ(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 めかぶわか 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		
5	金	○	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		
8	月	○	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 ビーマン あかビーマン もやし ねぎ キャベツ エリンギ みかん	680	26.5		
9	火	○	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		
10	水	○	チリドッグ(せわりコッペパン、チリ ウイナー) 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 トマトビュレ レ キャベツ ほうれんそう	649	30.4	世界の料理	
12	金	○	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	●2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。	
15	月	○	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 ほたてかいばしら 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	●15日：「こづゆ」 ホタテの貝柱でとった出 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。	
16	火	○	ココアあげパン ミネストローネ ウイ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 トマトビュレ トマト マッシュルーム ホールコー ン	631	24.7	●郷土料理(福島県)	
17	水	○	ごはん チキンカレー ビーンズサラダ(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 ミックスビーンズ りんごゼリー	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 トマトビュレ アップルソース キャベツ よう なしかんづめ	702	21.5	●和牛を使った特別献立 22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！	
18	木	○	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		
19	金	○	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		
22	月	○	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		
24	水	○	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		
25	木	○	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	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！	
26	金	○	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	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。	
*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	

*二・三・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。