

令和2年度2月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	月	○	ミートサンド（横割り丸パン、ミートサンドの具）グヤーシュ NEW! きゅうりのサラダ（フレンチドレッシング）	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉	丸パン 米白絞油 ジャがいも 三温糖 薄力粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト 缶詰 黄ピーマン キャベツ きゅうり	810	41.7	 <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、2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！</p>  <p>世界の料理 ●1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。</p> <p>郷土料理（福島県） ●17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。</p> <p>●和牛を使った特別献立 19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！</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>	
2	火	○	ごはん 鰯のつみれ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 えのきのサラダ（青じそドレッシング）	牛乳 つみれ かつお節 鶏もも肉 冷凍蒸し大豆	精白米 片栗粉 米白絞油 ごま 三温糖	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	846	41.7		
3	水	○	ごはん 豚汁 鯖のピリ辛ソース ひじきの煮物	牛乳 かつお節 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さわら ぼしひじき 油揚げ	精白米 米白絞油 ジャがいも 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく 根深ねぎ にんにく 干しいたけ 冷凍むき枝豆	870	42.4		
4	木	○	鶏南蛮うどん 竹輪の磯辺揚げ（2） 黄桃缶	鶏もも肉 かつお節 油揚げ 牛乳 焼竹輪 あおのり	米白絞油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ 黄桃缶詰	837	36.2		
5	金	○	ナシゴレン ビーフンスープ きのこのソテー みかん（生）	鶏もも肉 むきえび 冷凍いり卵 牛乳 豚もも肉 ベーコン	精白米 米白絞油 ビーフン ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 赤ピーマン もやし 根深ねぎ キャベツ エリンギ みかん	845	32.7		
8	月	○	梅ちりごはん 丸ごとわかめのみそ汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 小松菜の胡麻和え（胡麻ドレッシング）	牛乳 かつお節 だし昆布 カットわかめ くきわかめ めかぶわかめ 赤みそ 白みそ さけ	精白米 ノンエッグマヨネーズ ごま きび砂糖	梅ちり（混ぜこみごはんの素） だいこん 根深ねぎ キャベツ こまつな にんじん	816	33.3		
9	火	○	チリドッグ（背割りコッペパン、チリウインナー） 豆乳コーンスープ ほうれん草とハムの炒めもの	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 豆腐ウインナー ハム	コッペパン ジャがいも 薄力粉 米白絞油	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ にんにく トマトピューレー キャベツ ほうれん草	840	39.3		
10	水	○	大豆と昆布のごはん うすくず汁 鯖の唐揚げ 白菜のサラダ（柑橘ドレッシング）	豚もも肉 刻み昆布 冷凍蒸し大豆 牛乳 かつお節 鶏もも肉 押し豆腐 かまぼこ さば	精白米 三温糖 ぐず粉 片栗粉 米白絞油	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが はくさい	960	50.0		
12	金	○	中華丼（ごはん、中華丼の具） もやしのサラダ（中華ドレッシング） パイン缶・みかん缶	牛乳 豚もも肉 いか なた	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ もやし パインアップル缶詰 みかん缶詰	798	29.8		
15	月	○	ココア揚げパン ミネストローネ ウインナーと野菜のソテー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ ウインナー	コッペパン 米白絞油 上白糖 ジャがいも シェルマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー トマト缶詰ダイス マッシュルーム 冷凍ホールコーン	793	30.3		
★ラッキーにんじん★ 「ミネストローネ」										
16	火	○	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） 洋なし缶・りんごゼリー	牛乳 鶏もも肉 ミックスビーンズ	精白米 米白絞油 ジャがいも 薄力粉 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 トマトピューレー アップルソース キャベツ 洋なし缶詰	870	26.4		
17	水	○	ごはん こづゆ 鶏肉の胡麻焼き ひじきサラダ（たまねぎドレッシング）	牛乳 かつお節 ぼたて貝柱 鶏もも肉 ぼしひじき だし昆布	精白米 さともしも 片栗粉 米白絞油 ごま きび砂糖 ごま油 麩	にんじん こまつな しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ 干しいたけ ごぼう こんにやく	825	39.5		
18	木	○	バターロールパン 乳飲料 ABCスープ くじらのオーロラソース和え りんご缶・ももゼリー	乳飲料 ベーコン くじら肉	バターロールパン 米白絞油 マカロニ 片栗粉 ジャがいも きび砂糖 ピーチゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン しょうが りんご缶詰	842	31.4		
19	金	○	和牛丼（ごはん、和牛丼の具） NEW! 呉汁 いよかん（生）	牛乳 牛もも肉 かつお節 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ	精白米 米白絞油 三温糖 ジャがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 冷凍いんげん ごぼう だいこん こんにやく 根深ねぎ いよかん	882	37.3		
22	月	○	ごはん（昆布の佃煮） 鶏団子汁 ほっけの香味焼き 茎わかめのサラダ（和風ドレッシング）	牛乳 かつお節 だし昆布 鶏団子 油揚げ ほっけ くきわかめ こんぶつくだ煮	精白米 ごま油	にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく キャベツ	813	36.6		
24	水	○	焼きそば 海藻サラダ（青じそドレッシング） フルーツ白玉	豚もも肉 牛乳 海藻ミックス	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 きゅうり 白桃缶詰 みかん缶詰	831	32.6		
25	木	○	ごはん けんちん汁 鶏肉の生姜焼き いんげんとさつま揚げの炒めもの	牛乳 油揚げ だし昆布 鶏もも肉 さつま揚げ	精白米 米白絞油 さともしも 三温糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	831	35.2		
26	金	○	ココアパン 蕪のポトフ 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）	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 メルルーサ	ココアパン 米白絞油 ジャがいも 片栗粉 三温糖 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 トマト缶詰ダイス ビーマン ヤングコーン缶	806	43.2		
*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	840		36.6
							学校給食摂取基準	830		27-42

*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。