



令和2年度3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

2年度の給食費の口座引落しは、3月1日(月)で終了します。学校または給食センターに現金で速やかに納入していただきますようお願いいたします。

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	○	とりそぼろどん(ごはん、とりそぼろ) あさりいりすましじる こまつなサラダ(かんきつドレッシング) ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ わかめ あさり もめんどうふ とりひきにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ひなまつりゼリー	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが たけのこみずにほしいたけ にんじん きぬさや キャベツ こまつな	639	32.1	<div style="text-align: center;">  <h2>3月</h2> </div> <p>きょうじしよく 行事食(ひなまつり)</p> <p>●1日:「ひなまつりゼリー」</p> <p>3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う日です。ゼリーは、ひな壇に飾る菱餅と同じ三色になっています。ピンク色は「桃の花」、白色は「雪」、緑色は「新緑」という意味があり、「春の情景」を表しています。春の雰囲気を感じてみてくださいね♪</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>●8日: 「鯛めし」(愛媛県) 愛媛県で養殖された真鯛を使って鯛めしを作りました! 鯛めしにはいろいろな種類がありますが、今回は炊いたご飯に、味付けした鯛を混ぜ込んで作っています。愛媛県で育った鯛は、脂がのっついて、とてもおいしいので味わって食べてください!</p> <p>●22日: 山菜ごはん</p> <p>きょうじしよく ひがしやまとしさん じば 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	○	くろざとうパン トマトシチュー いんげんサラダ(たまねぎドレッシング) せとか(なま)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ひよこまめ	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ いんげん ホールコーン せとか	655	26.3		
3	水	○	わかめごはん とうふのみそしる はがつおのからあげ ぶたにくとだいこんのもの	たきこみわかめ ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ もめんどうふ あかみそ しろみそ はがつお ぶたももにく	こめ かたくりこ こめあぶら さとう	ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ほしいたけ いんげん	694	32.0		
				6年生(三小・四小・五小)はお祝い給食です★						
4	木	○	ごはん さわにわん とりにくとじゃがいものあげに わふうサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし ぶたもも にく あぶらあげ とりもも にく わかめ	こめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	だいこん にんじん ほしいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ いんげん キャベツ えだまめ もやし	673	27.5		
5	金	○	ツナコーンサンド(せわりコッペパン) ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ) にゅういんりょう にくだんごとやさいのスープに りんご・はくとうかん	にゅういんりょう とりだんご ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	かぶ たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン りんごかん はくとうかん	665	27.4		
				★ラッキーにんじん★(にくだんごとやさいのスープに)						
8	月	○	たいめし New! ごじる ハンバーグのてりやきソース こうやどうふのもの	まだい ほそぎりこんぶ ぎゅうにゅう ぶたもも にく あぶらあげ だいち かつおぶし しろみそ ハンバーグ こおり どうふ だしこんぶ	こめ こめあぶら さとう	しょうが こねぎ ごぼう にんじん ぶなしめじ こんにやく ねぎ だいこん いんげん	710	32.0		
9	火	○	ごはん ワンタンスープ チキンアドボ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう とりもも にく	こめ こめあぶら ワンタン(にくいり) ごまあぶら かたくりこ りよくとうはるさめ	にんじん はくさい もやし ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり	653	24.1		
10	水	○	シーフードピラフ ミネストローネ スパイシーチキン キャベツサラダ(かんきつドレッシング)	あさり いか ぎゅうにゅう ベーコン とりもも にく	こめ こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュ ルームみずに セロリ トマト ピューレ トマト いんげん にんにく キャベツ もやし きゅうり	588	30.4		
11	木	○	ココアパン ABCスープ メルルーサのトマトソース えのきサラダ(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 メルルーサ	ココアパン ABCマ カロニ こむぎこ こめあぶら オリーブあ ぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ トマト キャベツ えのきたけ	617	29.6		
12	金	○	ごはん ポークカレー きのこソテー いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう いちごゼリー	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 エリンギ ぶなしめじ ホールコーン ほうれんそう	684	21.1		
15	月	○	コーンパン New! ポトフ ホキのフライ(ソース) いんげんとツナのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ホキ ツナ	コーンパン じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ぶなしめじ	636	26.3		
16	火	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかあんかけ) だいちサラダ(かんきつドレッシング) きよみオレンジ(なま)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく いか なると だいち	こめ 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 たけのこみずにほしいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり きよみオレンジ	620	33.7		
17	水	○	ぶたキムチどん(ごはん、ぶたにくの キムチいため) かいそうサラダ(わふうドレッシング) みかんかん・とうにゅうあん にんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたもも にく あかみそ かいそう ミックス	こめ こめあぶら さとう かたくりこ とうにゅうあん にんどうふ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ もやし たけの こみずに たら キャベツ きゅうり みかんかん	620	26.1		
18	木	○	チリビーンズサンド(かしわパン、チリ ビーンズ) オニオンスープ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいち	かしわパン こめあぶら こむぎこ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ホールコーン キャベツ しょうが にんにく にんじん パセリ トマト ピューレ きゅうり	628	25.2		
19	金	○	じゃこなめし すましじる とりのからあげ(2) こんさいのもの	しらすぼし ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ わかめ もめんどうふ とりももにく ぶたもも にく	こめ かたくりこ こめあぶら さとう	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこみずに	614	30.1		
				6年生(一小・二小)はお祝い給食です★						
22	月	○	さんさいごはん なめこのみそしる ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ さばぶし かつおぶし あかみそ しろみそ もめんどうふ ぶたかた ロースにく ほしひじき	こめ もちごめ こめあぶら	さんさい にんじん ほしいたけ なめこ ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	652	31.0		
23	火	○	さけとほうれんそうのとうにゅういり クリームスパゲティ スパイシーポテト おうとうかん	ベーコン さけ ぎゅうにゅう とうにゅう ピザチーズ なまクリーム	スパゲティ こめあぶら こむぎこ パター じゃがいも	にんにく たまねぎ ほうれんそう おうとうかん	777	33.1		
24	水	○	ごはん(ふりかけ) わかめスープ てづくりジャンボぎょうざ New! おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう とりもも にく もめんどうふ わかめ ぶたひきにく	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ こめあぶら	ねぎ キャベツ たら にんにく しょうが にんじん もやし	642	24.6		
							月平均	654		28.5
							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。