

令和2年度3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

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	○	くるごとうパン 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	くるごとうパン 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 キヤベツ いんげん ホールコーン せとか	655	26.3	3月	
2	火	○	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 しるみそ 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 ほししいたけ いんげん	694	32.0	行事食(ひなまつり) ●3日:「ひなまつりゼリー」 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♪ 	
6年生(六小・九小・十小)はお祝い給食です★										
3	水	○	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 ほししいたけ にんじん きぬさや キヤベツ こまつな	639	32.1		
4	木	○	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 キヤベツ 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)	
5	金	○	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 だし かつおぶし しるみそ 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		
8	月	○	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 キヤベツ えだまめ もやし	673	27.5		
9	火	○	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 しるみそ もめんどうふ ぶたかたコースに かしひじき	こめ もちごめ こめあぶら	さんさい にんじん ほししいたけ なめこ ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ キヤベツ	652	31.0		
10	水	○	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 キヤベツ えのきたけ	617	29.6	郷土料理 ●5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、脂がのってて、とても美味しいので味わって食べてください! 「鯛めし」(鹿児島県) 鯛めしは郷土料理の一つです。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「真」といい、「真」を味噌汁に入れたものが鯛めしです。	
11	木	○	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		
12	金	○	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 キヤベツ もやし きゅうり	588	30.4		
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 キヤベツ 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) だいたサラダ(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 なたも だし ず	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 ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キヤベツ きゅうり きよみオレンジ	620	33.7		
17	水	○	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 だいず	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 キヤベツ 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		
18	木	○	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(七小・八小)はお祝い給食です★	
19	金	○	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 キヤベツ きゅうり みかんかん	620	26.1		
22	月	○	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	旬の食材を使った献立	
23	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 キヤベツ ホールコーン きゅうり	653	24.1	●1日:せとか ●2日:はがつおの唐揚げ ●5日:鯛めし	
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ぎ 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 ぎょうぎのかわ こめあぶら	ねぎ キヤベツ たら にんにく しょうが にんじん もやし	642	24.6	●9日:山菜ごはん ●16日:清見オレンジ	
*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	654	28.5	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21-33	