

令和2年度3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

2年度の給食費の口座引落としは、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	○	わかめごはん 豆腐のみそ汁 はがっおの唐揚げ 豚肉と大根の煮物	炊きこみわかめ 牛乳 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 赤みそ 白みそ はがっお 豚もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油 三温糖	ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん 干しいたけ いんげん	888	41.3	<p>3月</p> <p>行事食(ひなまつり)</p> <p>●2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> <p>郷土料理</p> <p>●4日:</p> <p>「鯛めし」(愛媛県)</p> <p>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、脂がのっていて、とても美味しいので味わって食べてください!</p> <p>「呉汁」(鹿児島)</p> <p>呉汁も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「呉」といい、「呉」を味噌汁に入れたものが呉汁です。</p> <p>旬の食材を使った献立</p> <p>●1日: はがっおの唐揚げ</p> <p>●3日: せとか</p> <p>●4日: 鯛めし</p> <p>●15日: 清見オレンジ</p> <p>●23日: 山菜ごはん</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	○	鶏そぼろ丼(ごはん、鶏そぼろ) あさり入りすまし汁 小松菜サラダ(柑橘ドレッシング) ひなまつりゼリー	牛乳 かつお節 だし昆布 布 わかめ あさり 木綿豆腐 鶏ひき肉	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ひなまつりゼリー	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが たけのこ水煮 干しいたけ にんじん 絹さや キャベツ こまつな	811	40.7	
3	水	○	黒砂糖パン 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(生)	牛乳 豚かた肉 ひよこまめ	黒砂糖パン 米白絞油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー キャベツ いんげん ホールコーン せとか	821	32.9	
4	木	○	鯛めし New! 呉汁 ハンバーグの照り焼きソース 高野豆腐の煮物	まだい 細切り昆布 牛乳 豚もも肉 油揚げ 蒸し大豆 かつお節 白みそ ハンバーグ 凍り豆腐 だし昆布	精白米 米白絞油 きび砂糖	しょうが こねぎ ごぼう にんじん ぶなしめじ こんにやく 根深ねぎ だいこん いんげん	935	42.5	
5	金	○	ごはん 沢煮椀 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 和風サラダ(和風ドレッシング)	牛乳 だし昆布 かつお節 豚もも肉 油揚げ 鶏もも肉 わかめ	精白米 米白絞油 片栗粉 じゃがいも 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ いんげん キャベツ 枝豆 もやし	852	34.5	
8	月		ツナコーンサンド(背割りコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) 乳飲料 肉団子と野菜のスープ煮 りんご・白桃缶	乳飲料 鶏だんご ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも 米白絞油 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 りんご缶 白桃缶	888	36.8	
9	火	○	鮭とほうれん草の豆乳入りクリーム スパゲティ スパイシーポテト 黄桃缶	ベーコン さけ 牛乳 豆乳 ピザチーズ 生クリーム	スパゲティ 米白絞油 薄力粉 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ ほうれん草 黄桃缶	997	42.5	
10	水	○	ごはん ポークカレー きのこソテー いちごゼリー	牛乳 豚もも肉	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 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 トマトピューレー アップルソース エリンギ ぶなしめじ ホールコーン ほうれん草	871	26.2	
11	木	○	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(柑橘ドレッシング)	あさり いか 牛乳 ベーコン 鶏もも肉	精白米 米白絞油	たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮 セロリ トマトピューレー トマト缶 いんげん にんにく キャベツ もやし きゅうり	784	38.7	
12	金	○	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)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 メルルーサ	ココアパン ABCマカロニ 薄力粉 米白絞油 オリーブ油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ トマト缶 キャベツ えのきたけ	762	37.6	
15	月	○	中華丼(ごはん、中華あんかけ) 大豆サラダ(柑橘ドレッシング) 清見オレンジ(生)	牛乳 豚もも肉 いか なた大豆	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 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり 清見オレンジ	790	43.3	
16	火	○	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	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ホキ ツナ	コーンパン じゃがいも 薄力粉 パン粉 米白絞油	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ぶなしめじ	852	33.7	
17	水	○	じゃこ菜めし すまし汁 鶏の唐揚げ(2) 根菜の煮物	しらす干し 牛乳 かつお節 だし昆布 わかめ 木綿豆腐 鶏もも肉 豚もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ水煮	781	38.6	
18	木	○	豚キムチ丼(ごはん、豚肉のキムチ炒め) 海藻サラダ(和風ドレッシング) みかん缶・豆乳杏仁豆腐	牛乳 豚もも肉 赤みそ 海藻ミックス	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 豆乳杏仁豆腐	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ もやし たけのこ水煮 なら キャベツ きゅうり みかん缶	765	32.2	
19	金	○	チリビーンズサンド(柏パン、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)	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 蒸し大豆	柏パン 米白絞油 薄力粉 三温糖 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 トマトピューレー きゅうり	782	31.3	
22	月	○	ごはん ワンタンスープ チキンアドボ 春雨サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 ワンタン(肉入り) ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ	にんじん はくさい もやし 根深ねぎ 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	824	30.1	
23	火	○	山菜ごはん なめこのみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ(青じそドレッシング)	牛乳 だし昆布 さば節 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚ロース肉 ほしひじき	精白米 もち米 米白絞油	山菜ミックス にんじん 干しいたけ なめこ 根深ねぎ たまねぎ しょうが 枝豆 キャベツ	822	39.3	
24	水	○	ごはん(ふりかけ) わかめスープ 手作りジャンボ餃子 New! お浸し(しょうゆ)	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 わかめ 豚ひき肉	精白米 ごま油 ぎょうざの皮 米白絞油	根深ねぎ キャベツ なら にんにく しょうが にんじん もやし	838	33.0	
							月平均	837	36.4
							学校給食摂取基準	830	27-42

*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。