

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	木	○	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ (玉ねぎドレッシング) 手作り東大和市産紅茶ケーキ	牛乳 鶏もも肉 海藻 ミックス 豆乳	精白米 精麦 なたね 油 じゃがいも 薄力 粉 米粉 三温糖	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 もやし キャベツ	987	30.6	旬の食材を使った献立 ●13日:大根の煮物 ●16日:芋の子汁(里芋)、みかん ●22日:ぶり大根、りんご 他にも、白菜、長ねぎ、ブロッコリーなど旬の食材を使用します。 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。	
2	金	○	中華丼 (ごはん、中華丼の具) ヤングコーンサラダ (中華ドレッシング) ももゼリー	牛乳 豚もも肉 いか な ると	精白米 なたね油 三 温糖 片栗粉 ごま油 ピーチゼリー	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 きゅうり ヤングコーン 黄桃缶	747	31.9		
5	月	○	ほうとう 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨネ ーズ) 卵ドーナツ	かつお節 さば節 だし 昆布 豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	ほうとう なたね油 片栗粉 ノンエッグマ ヨネーズ ミルクド ーナツ	干しいたけ にんじん だい こん カットかぼちゃ 根深ね ぎ ごぼう 冷凍ホールコーン 冷凍いんげん	920	32.0		
6	火	○	かてめし 呉汁 鶏肉の香味焼き もやしとほうれん草のお浸し (しょうゆ)	豚もも肉 凍り豆腐 牛 乳 かつお節 だし昆布 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ 鶏もも肉	精白米 強化米 なた ね油 三温糖 さとい も こんにやく ごま油	にんじん ごぼう 生ずいき だ いこん 根深ねぎ にんにく も やし ほうれん草	775	45.3		
7	水	○	メンチカツサンド (横割り丸パン、手作り メンチカツ (ソース)) 具沢山ポトフ みかんゼリー	牛乳 ベーコン 豚もも 肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	丸パン なたね油 じゃがいも パン粉 薄力粉 みかんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ みかん缶詰	896	45.1		
8	木	○	♪第五中学校生徒の考案メニュー♪ タコライス (ごはん、肉みそ、野菜) コーヒーマルク ワントンスープ ミニフィッシュ	コーヒーマルク 豚もも 肉 豚ひき肉 冷凍蒸し 大豆 ミニフィッシュ	精白米 なたね油 ワ ンタン皮 ごま油 三 温糖	にんじん 干しいたけ はく さい 根深ねぎ にんにく たま ねぎ トマト缶詰 ビーマン レ モン果汁 キャベツ もやし きゅうり	765	31.3		
9	金	○	ごはん すまし汁 豚肉と大豆の甘辛揚げ キャベツのサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 かつお節 だし昆 布 木綿豆腐 豚もも肉 冷凍蒸し大豆	精白米 白玉麩 片栗 粉 なたね油 上白糖 ごま	にんじん 干しいたけ こま つな 根深ねぎ しょうが キャ ベツ もやし	836	36.3		
12	月	○	黒砂糖コッペパン 魚介の豆乳シチュー グリーンサラダ (フレンチドレッシング) フルーツ白玉	牛乳 ベーコン いか ほ たてが い 豆乳	黒砂糖コッペパン じゃがいも 薄力粉 なたね油 冷凍白玉も ち	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ 冷凍 黄桃 缶 りんご缶詰	767	29.5		
13	火	○	わかめごはん さつま芋の味噌汁 ホッケの塩こうじ焼き 大根の煮物	炊きこみわかめ 牛乳 だし昆布 かつお節 木 綿豆腐 赤みそ 白みそ ほっけ 豚もも肉	精白米 さつまいも なたね油 三温糖	はくさい ぶなしめじ 根深ね ぎ だいこん にんじん 冷凍い んげん	730	40.3		
14	水	○	チョコチップパン 星のマカロニスープ フライドチキン カラフルサラダ (イタリアンドレッシン グ)	牛乳 ベーコン 鶏もも 肉	チョコチップパン マ ルコニ 片栗粉 なた ね油	たまねぎ にんじん 冷凍ホ ールコーン セロリ しょうが に んにく キャベツ 赤ビーマン 黄ビーマン ブロッコリー	959	37.8		
15	木	○	ごはん わかめスープ 鯖のピリ辛ソース いんげんとさつま揚げの炒め物	牛乳 鶏もも肉 カット わかめ さば さつま揚 げ	精白米 なたね油 ご ま ごま油 三温糖 片 栗粉	しょうが たまねぎ えのきた け 根深ねぎ にんにく 冷凍い んげん にんじん	745	35.7		
16	金	○	あぶ玉丼 (ごはん、あぶ玉丼の具) NEW! 芋の子汁 菊花みかん (生)	牛乳 かつお節 だし昆 布 鶏もも肉 木綿豆腐 豚もも肉 油揚げ 卵	精白米 さといも こ んにやく なたね油 三温糖	にんじん ごぼう 根深ねぎ た まねぎ 干しいたけ ほうれ ん草 みかん	815	40.6		
19	月	○	トマトクリームスパゲティ NEW! コーンサラダ (フレンチドレッシング) パイン・甘夏缶	ツナ 牛乳 生クリーム 粉チーズ ひよこまめ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 三温糖 薄力粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 トマトピューレ キャベツ 冷 凍ホールコーン 冷凍いんげん 甘夏缶 パイナップル缶詰	868	32.5		
20	火	○	ごはん うすくず汁 赤魚の柚子みそかけ ひじきの煮物	牛乳 かつお節 だし昆 布 木綿豆腐 かまぼ こ 赤魚 白みそ 豚もも肉 ほしひじき	精白米 くず粉 三温 糖 なたね油	えのきたけ にんじん 根深ね ぎ しょうが ゆず 冷凍枝豆	743	40.6		
21	水	○	中華おこわ 春雨スープ 揚げギョーザ (2) こんにやくサラダ (中華ドレッシング)	焼き豚 牛乳 鶏もも肉 ぎょうざ 海藻ミックス	精白米 もち米 なた ね油 三温糖 ごま油 緑豆はるさめ こんに やく	にんじん 干しいたけ チン ゲンサイ はくさい 根深ねぎ もやし キャベツ	743	24.5		
22	木	○	雑穀ごはん かぼちゃの味噌汁 ぶり大根 りんご (生)	牛乳 だし昆布 かつお 節 油揚げ 赤みそ 白み そ ぶり	精白米 雑穀 黒米 片 栗粉 なたね油 三温 糖	にんじん ぶなしめじ カット かぼちゃ しょうが だいこん 冷凍いんげん りんご	827	31.9		
23	金	○	手作りピザ 冬野菜のスープ煮 ジャーマンポテト	ベーコン ピザチーズ 牛乳 豚もも肉 ウイン ナー	ピザクラスト オリー ブ油 三温糖 なたね 油 薄力粉 じゃがい も	にんにく たまねぎ ビーマン 冷凍ホールコーン マッシュ ルーム トマトピューレ かぶ はくさい にんじん ブロッコ リー カリフラワー 冷凍いん げん	665	35.2		
*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	811		35.4
							学校給食摂取基準	830		27-42

*十二月分の給食費引落日は、一月四日(水)です。残高確認をお願いします。

白菜

キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科アブラナ属に分類される。秋から冬にかけて旬の野菜です。約95%が水分ですが、体内の余分なナトリウムを排出するカリウムや、皮膚や粘膜の健康に役立つビタミンCなどを多く含みます。ケセがないので、いろいろな味つけや調理法で楽しむことができ、特に鍋料理には欠かせることができません。原産地は中国で、英語で「Chinese cabbage (=中国のキャベツ)」といいます。日本には明治時代に中国から伝わりました。キャベツと同じように葉が重なり合って球状になる結球タイプの品種が多く栽培されていますが、結球しない品種もあり、主に漬物や炒め物などに利用されます。結球タイプの白菜は1個当たり0.3~4kgと大きいため、お店では1/4にカットして売られていることが多いですが、最近では、1kg程度のミニ白菜も開発されています。

山東菜
結球しない白菜です。若いうちに収穫した小型のものは「ぺか菜」と呼ばれます。

大根

奈良時代の書物に登場するなど、とても古くから栽培されてきた野菜の一つ。各地でさまざまな種類の大根が作られ、漬物や切り干し大根などに加工されています。現在、「一般的に「大根」の名で売られているのは「青首大根」で、根の上部が薄い緑色をしており、甘味があってみずみずしいのが特徴です。サラダや煮物など、さまざまな料理に使われます。大根おろしは、よく和食の薬味や付け合わせにされますが、これは食べ物の消化を助けてくれる消化酵素のジアスターゼや、殺菌作用のある辛味成分イソチオシアネートが含まれているためです。捨ててしまいがちな葉の部分には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれているので、ぜひ捨てずに利用しましょう。

いろいろな大根

細馬大根、守口大根、カイクレ大根、黒大根、貯蔵大根

旬の食材を使った献立

- 13日:大根の煮物
- 16日:芋の子汁(里芋)、みかん
- 22日:ぶり大根、りんご

他にも、白菜、長ねぎ、ブロッコリーなど旬の食材を使用します。

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。