

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	
3	月	○	ごはん せつぶんじる いわしのかばやきふう えのきサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく ちらしかまぼこ あぶらあげ だいず まいわし	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	しょうが にんじん だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	711	37.1		
4	火	○	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ごじる ぼんかん (なま)	ぎゅうにゅう だいず しろみそ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ いんげん ぼんかん	649	29.7	行事食 (節分) ●3日:「節分汁」、 「鰯の蒲焼き風」 今年の節分は、2月2日です。節分とは、季節の変わり目に健康を願って悪いものを追い出す日です。自分の歳の数だけ豆を食べると体が丈夫になるといわれています。また、においの強いものは魔除けの効果があるとされ、焼いた鰯の頭を柵の小枝に刺して飾る風習があります。	
5	水	○	パインパン ABCスープ スパイシーチキン こまつなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	パインパン マカロニ オリーブあぶら あぶら	たまねぎ はくさい ホール コーン にんにく キャベツ にんじん こまつな	552	31.3		
6	木	○	ごはん さわにわん ぶたにくのみそノンエッグマヨネーズや き いかにんじん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あまみそ するめいか	こめ あぶら ノンエッ グマヨネーズ さとう	だいこん ほしいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん しょう が	613	30.8		
7	金	○	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 フレンチサラダ (フレンチドレッシング) おうとうかん・ももゼリー	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 あぶら こ むぎこ バター ピーチゼリー	にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ホールコーン おうとうかんづめ	660	29.0		
10	月	○	のざわなごはんNEW! けんちんじる さんぞくやき NEW! いんげんとキャベツのごまあえ (ごまド レッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあ げ とりにく	こめ ごまあぶら あぶら こんにやく さといも かたくりこ ごま さとう	のざわな ごぼう にんじん だ いこん ねぎ にんにく しょう が キャベツ いんげん もやし	621	24.5		
12	水	○	ごはん まるごとわかめのみそしる とりにくのしょうがやき ひじきのにももの	ぎゅうにゅう カットわ かめ くきわかめ めかぶ わかめ あぶらあげ あか みそ しろみそ とりにく ほしひじき ぶたにく	こめ さとう あぶら	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ えだまめ	631	29.1		
13	木	○	まっちゃきなこあげパン リボンパスタのミネストローネ グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	コッペねじり あぶら さとう 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 トマトかんづめ きゅうり えだまめ	649	25.4	中学生の考案メニュー ★ 10月に第一中学校の生徒が学校給食センターで職場体験をし、給食の献立を作りました。その献立を17日に提供します！ ☆生徒からの一言 「体が温まる麻婆豆腐と人気のフルーツポンチを入れました！」	
14	金	○	むぎごはん ガルバンゾーカーレー だいこんサラダ (かんきつドレッシング) チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ はちみつ チョコプリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ いんげん ト マトかんづめ アップルソース だいこん キャベツ	700	22.5		
17	月	○	マーボー豆腐 (ごはん、マーボー 豆腐) かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず もめん豆腐 あかみそ かいそうミックス	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら カク テルゼリー	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんごかんづめ おう とうかんづめ	637	25.7		
18	火	○	あさやきしよくパン (ももジャム) コーヒーミルク ひがしやまとしさんになんじんのとうにゅう チャウダー コーンサラダ (コーンドレッシング)	コーヒーミルク ベーコン とりにく とうにゅう	しよくパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ぐずこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ えだまめ も やし ホールコーン はくとう かんづめ レモンかじゅう	569	22.0	地場産物活用献立 ●18日: 「東大和市産になんじんの豆乳チャウダー」 市内でとれたにんじんをペーパーにして使用したチャウダーです。	
19	水	○	うなぎごはん すましじる てづくりさといもコロッケ (ソース) キャベツいためのおかかあえ (おかか)	うなぎかばやき ほしの り ぎゅうにゅう もめん 豆腐 ちらしかまぼこ ぶたひきにく あぶらあ げ かつおぶし	こめ さとう かたくり こ あぶら さといも マッシュポテト こむぎこ パンこ ごま	こねぎ えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	727	31.1		
20	木	○	ごはん (ふりかけ) とんじる さばのカレーてりやき はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく もめん豆腐 しろみそ あかみそ さば	こめ あぶら さといも こんにやく さとう か たくりこ	にんじん ごぼう だいこん ね ぎ しょうが はくさい えのき たけ もやし	614	31.5		
21	金	○	パンプキンパン ピーツいりボルシチ ジャーマンポテト りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりだんご ウインナー	パンプキンパン あぶ ら じゃがいも さとう こむぎこ りんごゼ リー	にんにく たまねぎ にんじん ら キャベツ マッシュルーム ピーツ トマトピューレ いんげん りんごかんづめ	735	32.7	●19日: 「手作り里芋コロッケ」 市内でとれた里芋を使用した手作りコロッケです。	
25	火	○	ゆかりごはん うすくずじる いかのいそべあげ (2) こまつなとさつまあげのにももの	ぎゅうにゅう とりにく もめん豆腐 かまぼこ いか あおのり さつまあ げ	こめ ぐずこ こむぎこ あぶら さとう	えのきたけ にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな	620	30.7	●21日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な色をした野菜です。市内でとれたピーツを使用して、ボルシチという煮込み料理を提供します。	
26	水	○	ちゅうかおこわ はるさめスープ むしシュウマイ (2) だいずサラダ (しおちゅうかドレッシング)	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく しゅうまい だ いず	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん ほしいたけ チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	553	22.8		
27	木	○	チリコンカンドッグ (せわりミルクコッ ペパン、チリコンカン) ポトフ いんげんのサラダ (イタリアンドレッシング)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ぶたひきにく だいず	ミルクパン じゃがい も あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ いんげん もやし	655	36.2		
28	金	○	ごもくうどん ししゃものからあげ (低1・中高2) みかん (なま)	とりにく なると ぎゅうにゅう ししゃも	さとう うどん あぶら かたくりこ	ぶなしめじ にんじん ねぎ こまつな しょうが みかん	577	28.4		
							月平均	637	28.9	
*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。							学校給食摂取基準	650	21- 33	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。