

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	○	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	 2月行事食（節分） ●5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。  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19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！」  地場産物活用献立 ●17日： 「東大和市産にんじんの豆乳チャウダー」 市内でとれたにんじんをペーストにして使用したチャウダーです。  ●18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。 ●20日： 「 ビーツ入りボルシチ 」 ビーツは皮をむくと真っ赤な色をした野菜です。市内でとれたビーツを使用して、ボルシチという煮込み料理を提供します。  給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。	
4	火	○	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		
5	水	○	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		
6	木	○	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 ビーチ 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		
7	金	○	のぎわなごはん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 ら こんにやく さといも かたくりこ ごま さとう	のぎわな 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 さとう	621	24.5		
10	月	○	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 ほししいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん しょう が	613	30.8		
12	水	○	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		
13	木	○	むぎごはん ガルバンゾーカレー だいこんサラダ（かんきつドレッシング） チョコ布林	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 チョコ布林	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		
14	金	○	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 ひじきのものに	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 ほししいたけ えだまめ	631	29.1		
17	月		あさやきしょくパン（ももジャム） コーヒーマルク ひがしやまとしさんに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）	コーヒーマルク ベーコン とりにく とうにゅう	しょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう くずこ	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		
18	火	○	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 もめんだう ふ 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		
19	水	○	マーボーどうふどん（ごはん、マーボー どうふ） 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 もめんだう ふ 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		♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪
20	木	○	パンプキンパン ビーツいりボルシチ 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 キャベツ マッシュルーム ビーツ トマトピューレ いんげん りんごかんづめ	735	32.7		
21	金	○	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	ぎゅうにゅう とりにく もめんだうふ かまぼこ いか あおのり さつまあげ	こめ くずこ 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		☆ラッキーにんじん「うすくずじる」☆
25	火	○	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 もめんだうふ 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		
26	水	○	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 ウインナー 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		
27	木	○	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		
28	金	○	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		
*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	637		28.9
							学校給食摂取基準	650	21-33	