

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
3	月	○	パイナップル ABCスープ スパイシーチキン 小松菜とツナのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	パイナップル マカロニ オリーブ油 なたね油	たまねぎ はくさい 冷凍ホール コーン にんにく キャベツ にん じん こまつな	700	39.5	 行事食（節分） ●4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、にょい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給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を18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 ●19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。 ●17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た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	○	ごはん 節分汁 鰯の蒲焼き風 えのきサラダ（和風ドレッシング）	普通牛乳 鶏肉 ちらし かまぼこ 油揚げ 大豆 まいわし	精白米 なたね油 片栗粉 薄力粉 三温糖 ごま	しょうが にんじん だいこん 根深 ねぎ えのきたけ キャベツ も やし	911	47.9		
5	水	○	豚丼（ごはん、豚丼の具） 呉汁 ぼんかん（生）	普通牛乳 大豆 白みそ 豚肉	精白米 じゃがいも なた ね油 こんにゃく 三 温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ しょうが たまねぎ たけの こ水煮 冷凍いんげん ぼんかん	809	36.9		
6	木	○	野菜菜ごはんNEW! けんちん汁 さんぞく焼き NEW! いんげんとキャベツの胡麻和え（胡 麻ドレッシング）	普通牛乳 油揚げ 鶏肉	精白米 ごま油 なたね 油 こんにゃく さとい も 片栗粉 ごま 三温糖	のぎわな 塩漬け ごぼう にんじ ん だいこん 根深ねぎ にんにく しょうが キャベツ 冷凍いんげ ん もやし	796	31.1		
7	金	○	ごはん 沢煮椀 豚肉の味噌ノンエッグマヨネーズ焼 き いかににんじん	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 甘みそ するめいか	精白米 なたね油 ノン エッグマヨネーズ 三温 糖	だいこん 干ししいたけ 根深ね ぎ ほうれん草 にんじん しょう が	787	39.6		
10	月	○	鮭とほうれん草の豆乳入りクリーム スパゲティ フレンチサラダ（フレンチドレッシ ング） 黄桃缶・ももゼリー	ベーコン さけ 普通牛 乳 豆乳 ピザチーズ 生 クリーム	スパゲティ なたね油 薄力粉 バター ピーチ ゼリー	にんにく たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん 冷凍ホール コーン 黄桃缶詰	837	36.6		
12	水	○	麦ごはん ガルバンゾーカレー 大根サラダ（柑橘ドレッシング） チョコプリン	普通牛乳 豚ひき肉 ひ よこまめ	精白米 精麦 なたね油 三温糖 薄力粉 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 冷凍いんげん ト マト缶詰 アップルソース だい こん キャベツ	897	27.7		
13	木	○	ごはん 丸ごとわかめの味噌汁 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物	普通牛乳 カットわかめ くきわかめ めかぶわか め 油揚げ 赤みそ 白み そ 鶏肉 ほしひじき 豚肉	精白米 三温糖 なたね 油	だいこん 根深ねぎ しょうが た まねぎ にんじん 干ししいたけ 冷凍むき枝豆	807	36.9		
14	金	○	抹茶きなこ揚げパン 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）	きな粉 普通牛乳 ベー コン 鶏肉	コッペねじり なたね油 上白糖 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 ト缶詰 きゅうり 冷凍むき枝豆	828	31.3		
17	月	○	うなぎごはん すまし汁 手作り里芋コロッケ（ソース） キャベツ炒めのおかか和え（おか か）	うなぎかば焼き ほしの り 普通牛乳 木綿豆腐 ちらしかまぼこ 豚ひき 肉 油揚げ かつお節	精白米 三温糖 片栗粉 なたね油 さといも 乾 燥マッシュポテト 薄力 粉 パン粉 ごま	こねぎ えのきたけ だいこん 根 深ねぎ たまねぎ にんじん キャ ベツ こまつな	938	39.1		
18	火	○	麻婆豆腐丼（ごはん、麻婆豆腐） 海藻サラダ（中華ドレッシング） フルーツポンチ ♪第一中学校生徒の考案メニュー♪	普通牛乳 豚ひき肉 大 豆 木綿豆腐 赤みそ 海 藻ミックス	精白米 なたね油 片栗 粉 ごま油 カクテルゼ リー	にんにく しょうが にんじん に ら 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご缶詰 黄桃缶詰	810	32.8		
19	水	○	朝焼き食パン（ももジャム） コーヒーミルク 東大和市産にんじんの豆乳チャウ 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 鶏肉 豆乳	食パン なたね油 じゃ がいも 薄力粉 グラ ニュー糖 くず粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ 冷凍むき枝豆 もやし 冷凍ホールコーン 白桃 缶詰 レモン果汁	724	28.2		
20	木	○	ゆかりごはん うすくず汁 いかの磯辺揚げ（2） 小松菜とさつま揚げの煮物 ☆ラッキーにんじん「うすくず汁」☆	普通牛乳 鶏肉 木綿豆 腐 かまぼこ いか あお のり さつま揚げ	精白米 くず粉 薄力粉 なたね油 三温糖	えのきたけ にんじん 根深ねぎ ほうれん草 こまつな	794	39.1		
21	金	○	ごはん（ふりかけ） 豚汁 鯖のカレー照り焼き 白菜のお浸し（しょうゆ）	普通牛乳 豚肉 木綿豆 腐 白みそ 赤みそ さば	精白米 なたね油 さと いも こんにゃく 三温 糖 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 根深 ねぎ しょうが はくさい えのき たけ もやし	779	40.1		
25	火	○	パンブキンパン ビーツ入りボルシチ ジャーマンポテト りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 鶏だんご ウインナー	パンブキンパン なたね 油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 ビーツ トマトピューレ 冷凍い んげん りんご缶詰	950	41.4		
26	水	○	五目うどん ししゃもの唐揚げ（2） みかん（生）	さば節 鶏肉 なんと 普 通牛乳 ししゃも	三温糖 冷凍うどん な たね油 片栗粉	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが みかん	700	33.6		
27	木	○	中華おこわ 春雨スープ 蒸しシュウマイ（2） 大豆サラダ（塩中華ドレッシング）	焼き豚 普通牛乳 鶏肉 冷凍しゅうまい 大豆	精白米 なたね油 三温 糖 ごま油 緑豆はるさ め	にんじん 干ししいたけ チンゲ ンサイ 根深ねぎ キャベツ きゅ うり もやし	723	29.4		
28	金	○	チリコンカンドッグ（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）	普通牛乳 ウインナー ベーコン 豚ひき肉 大 豆	ミルクパン じゃがいも なたね油 三温糖 薄力 粉	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 冷凍いんげん もやし	836	46.2		
*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	813	36.5	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	830	27- 42	