

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	
1	金		なめし ヨーグルトドリンク うすくずじる ししゃものカレーあげ (低1・中高2) あおのりポテト	ヨーグルトドリンク と うふ かまぼこ ししゃ も ベーコン あおのり	こめ くずこ こむぎ こ あぶら じゃがい も	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ たまねぎ	641	23.2	 <p>12月 地場産物・国産活用献立</p> <p>●5日：東大和市産人参ケーキ 市内でとれた人参をパウ ダーにし、生地に混ぜて焼い たケーキです♪</p> <p>●13日：米粉入り揚げパン 国産の米粉を混ぜて作った パンを揚げパンにします。もっ ちりとした食感を楽しんでくだ さい。*小麦粉も使用してい ます。</p> <p>★ラッキーにんじん「だまこじる」★</p> <p>9月に第二中学校と 第四中学校の生徒が学校給 食センターで職場体験をし、 その献立を8日、13日に提供 します！ ☆生徒からの一言 「(8日)副菜・汁物で野菜を多 く取り入れました。」「(13日) 全体的にみんなが好きそうな 物を入れました。」</p> <p>●11日：だまこ汁(秋田県) 「だまこ」は、すり鉢でつぶし たご飯を丸めて団子にしたも のです。秋田の冬には欠かせ ない家庭料理です。</p> <p>●12日： チキンアドボ(フィリピン) 鶏肉と野菜を煮込み、少し 酸味のある味付けで仕上げた 料理です。ごはんにかけて食 べます。</p> <p>●19日：ガイヤーン(タイ) タイで食べられている焼き鳥 です。味付けには、主にナン プラーやコリアンダーが使わ れています。</p>	
4	月	○	マーボーどうふどん (ごはん、マーボーど うふ) ひじきサラダ (ちゅうかドレッシング) パインかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく だいず とうふ あ かみそ ひじき	こめ あぶら かたく りこ ごまあぶら み かんゼリー	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ えだまめ キャベツ パインかんづめ	639	26.3		
5	火	○	トマトクリームスパゲティ こまつないりサラダ (イタリアンドレッシ ング) ひがしやまとしさにんじんケーキ	ツナ ぎゅうにゅう な まクリーム こなチーズ とうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さと う こむぎこ バター こめこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマ トピューレ パセリ キャベツ こまつな ホールコーン にん じんパウダー	736	24.4		
6	水	○	ごはん ごじる さけのノンエッグマヨネーズやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だいず し ろみそ さけ あおのり ぶたにく さつまあげ	こめ さともいも ノン エッグマヨネーズ あ ぶら こんにやく さ とう ごま ごまあぶ ら	にんじん だいこん ねぎ にん にく ごぼう いんげん	675	34.8		
7	木	○	たかなごはん おでん はくさいとえのきのサラダ (たまねぎド レッシング) きっかみかん (なま)	ぎゅうにゅう むすびこ んぶ ちくわ がんもど き つみれ あげボール	こめ あぶら ごまあ ぶら こんにやく ち くわ じゃがいも	たかなづけ だいこん もやし いんげん えのきたけ はくさい みかん	594	21.7		
8	金	○	チョコチップパン オニオンスープ フライドチキン グリーンサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とりにく	チョコチップパン マ カロニ かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん ほうれん そう セロリ しょうが にんに く キャベツ きゅうり えだま め	767	31.3		
11	月	○	わかめごはん だまこじる さばのピリからソース こまつなともやしのおひたし (しょうゆ)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とりにく あぶ らあげ さば	こめ だまこもち あ ぶら さとう かたく りこ ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ま いたけ ねぎ しょうが にんに く もやし こまつな	660	30.7		
12	火	○	ごはん ビーフンスープ チキンアドボ おうとう・りんごかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ビーフ ン ごまあぶら かた くりこ	しょうが にんじん はくさい ほししいたけ にら ねぎ にん にく たまねぎ ピーマン いん げん おうとうかんづめ りん ごかんづめ	588	23.4		
13	水	○	こめこいりあげパン (さとう) にくだんごいりポトフ いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨネー ズ)	ぎゅうにゅう ベーコン とりだんご	こめこいりパン あぶ ら さとう じゃがい も ノンエッグマヨ ネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ホールコーン いんげ ん	601	21.3		
14	木	○	チキンライス ほしのマカロニスープ もみのきハンバーグのてりやきソース カラフルサラダ (フレンチドレッシング) さんしょくとうにゅうプリン	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン もみのきがた ハンバーグ	こめ オリーブあぶら ぎっごくマカロニ あ ぶら さとう かたく りこさんしょくとう にゅうプリン	トマトジュース たまねぎ に んじん マッシュルーム グリ ンピース トマトピューレ ホールコーン パセリ しょう が にんにく キャベツ あか ピーマン きピーマン プロッ コリー	634	23.7		
15	金	○	ごもくラーメン ずんだしらたま わかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぶたにく なると ぎゅう にゅう あおだいずペースト とうにゅう わかめ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくり こしらたまもち さ とう	しょうが にんにく もやし に んじん はくさい ねぎ にら キャベツ	610	27.0		
18	月	○	ごはん (ふりかけ) さともいのみそしる ぶりだいこん べにマドンナ (なま)	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ とうふ あぶ らあげ ぶり	こめ さともいも かた くりこ あぶら さと う	ごぼう ねぎ しょうが だい こん にんじん いんげん べにマ ドンナ	642	25.2		
19	火	○	キムたくごはん ワンタンスープ ガイヤーン NEW! チンゲンサイともやしのいためもの	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら ワンタン はちみつ	にんにく たくあん はくさい キムチ こねぎ しょうが にん じん はくさい えのきたけ ね ぎ レモン もやし チンゲンサ イ	596	29.2		
20	水	○	ごはん とうじかぼちゃカレー だいこんサラダ (たまねぎドレッシング) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	こめ あぶら こむぎ こ ピーチゼリー	にんにく しょうが セロリ に んじん たまねぎ かぼちゃ ト マトピューレ アップルソース マンゴチャツネ だいこん り んごかんづめ みかんかんづめ	633	19.4		
21	木	○	メンチカツサンド (よこわりミルクまるパ ン、メンチカツ (ソース)) ブイヤベース さつまいもサラダ (コーンドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン いか すけとうだら ほ たてがい メンチカツ	ミルクパン オリーブあぶら さと う あぶら さつま いも	にんにく セロリ たまねぎ に んじん ぶなしめじ キャベツ トマトピューレ トマト パセ リ きゅうり ホールコーン	679	32.9		
22	金	○	チンジャオロースどん (ごはん、チンジャ オロース) たまごいりちゅうかコーンスープ みかん (なま)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ かたくりこ あ ぶら さとう ごまあ ぶら	たまねぎ クリームコーン ホールコーン ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン みか ん	664	26.1		
							月平均	647		26.3
							学校給食摂取基準	650		21-33

*十二月の給食費引落し日は、一月四日(木)です。残高確認をお願いします。

*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。

旬の食材を使った献立

●18日：ぶり大根
旬のぶりと大根を使って作ります。



ほか、だいこん、なが、さともいも、はくさい、しゆん、しょうがい、ほかに、大根、長ねぎ、里芋、白菜など旬の食材を使用する予定です。
給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。