

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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	金	○	マーボー豆腐うどん(ごはん、マーボー豆腐) 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	 <p>12月 地場産物・国産活用献立</p> <p>●4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>●12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>★中学生の考案メニュー 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、 給食の献立を作成しました。 その献立を7日、12日に提供 します!</p> <p>☆生徒からの一言 「(7日)副菜・汁物で野菜を多 く取り入れました。」「(12日) 全体的にみんなが好きそうな 物を入れました。」</p> <p>●13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>●11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>●21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	○	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 パター 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		
5	火	○	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		
6	水	○	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 くわぶ 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		
7	木	○	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		
♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪										
8	金	○	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		
11	月	○	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 ビーマン いん げん おうとうかんづめ りん ごかんづめ	588	23.4		
12	火	○	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		
♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪										
13	水	○	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		
★ラッキーにんじん「だまこじる」★										
14	木	○	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		
15	金	○	ごはん(ふりかけ) さといものみそしる 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		
18	月	○	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 ビーマン きピーマン ブロッ コリー	634	23.7		
19	火	○	ごはん とうじかぼちやカレー 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		
20	水	○	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		
21	木	○	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		
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 ビーマン みか ん	664	26.1		
*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	647		26.3
							学校給食摂取基準	650		21-33
<p>旬の食材を使った献立</p> <p>●15日: ぶり大根</p> <p>旬のぶりと大根を使って作ります。</p>										
 <p>ほかにも、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。</p>										

*十二月の給食費引落日は、一月四日(木)です。残高確認をお願いします。