

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	金	○	トマトクリームスパゲティ 小松菜入りサラダ (イタリアンドレッシング) 東大和市産人参ケーキ	ツナ 牛乳 生クリーム 粉チーズ 豆乳	スパゲティ なたね油 オリーブ油 三温糖 薄力粉 バター 米粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 トマトピューレ パセリ (乾燥) キャベツ こまつな 冷凍 ホールコーン にんじんパウ ダー	946	30.1	 <p><b>地場産物・国産活用献立</b></p> <p>●1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>●11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>★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p> <p><b>中学生の考案メニュー</b></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、 給食の献立を作成しました。 その献立を6日、11日に提供 します！</p> <p>☆生徒からの一言</p> <p>「(二中)副菜・汁物で野菜を 多く取り入れました。」「(四 中)全体的にみんなが好きそ うな物を入れました。」</p> <p>●●●●●●●●●●●●●●●●●●</p> <p><b>郷土料理</b></p> <p>●12日：だまこ汁 (秋田県)</p> <p>「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><b>世界の料理</b></p> <p>●13日： チキンアドボ (フィリピン)</p> <p>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>●20日：ガイヤーン (タイ)</p> <p>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	○	菜めし ヨーグルトドリンク うすくず汁 ししゃものカレー揚げ (2) 青のりポテト	ヨーグルトドリンク 木 綿豆腐 かまぼこ し しゃも ベーコン あお のり	精白米 くず粉 薄力 粉 なたね油 じゃが いも	えのきたけ にんじん はくさ い 根深ねぎ たまねぎ	794	27.4		
5	火	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) ひじきサラダ (中華ドレッシング) パイナップル・みかんゼリー	牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸 し大豆 木綿豆腐 赤み そ ほしひじき	精白米 なたね油 片 栗粉 ごま油 みかん ゼリー	にんにく しょうが にんじん にら 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ パイナップル缶詰	820	33.6		
6	水	○	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)	牛乳 ベーコン ウイン ナー 鶏肉	チョコチップパン マ カロニ 片栗粉 なた ね油	たまねぎ にんじん ほうれん 草 セロリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	988	40.0		
♪第二中学校生徒の考案メニュー♪										
7	木	○	ごはん 呉汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 五目きんぴら	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ さけ あおのり 豚肉 さつま揚げ	精白米 さといも ノ ンエッグマヨネーズ なたね油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油	にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく ごぼう 冷凍いんげ ん	871	44.7		
8	金	○	高菜ごはん おでん 白菜とえのきのサラダ (たまねぎドレッシ ング) 菊花みかん (生)	牛乳 結び昆布 焼竹輪 がんもどき つみれ 揚 げボール	精白米 なたね油 ご ま油 こんにやく ち くわぶ じゃがいも	たかな漬 だいこん もやし 冷 凍いんげん えのきたけ はく さい みかん	741	26.8		
11	月	○	米粉入り揚げパン (砂糖) 肉だんご入りポトフ 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨネー ズ)	牛乳 ベーコン 冷凍鶏 だんご	米粉入りパン なたね 油 上白糖 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 冷凍ホールコーン 冷 凍いんげん	792	27.4		
♪第四中学校生徒の考案メニュー♪										
12	火	○	わかめごはん だまこ汁 鯖のピリ辛ソース 小松菜ともやしのお浸し (しょうゆ)	炊きこみわかめ 牛乳 鶏肉 油揚げ さば	精白米 だまこ餅 な いたね油 三温糖 片栗 粉 ごま油	ごぼう にんじん だいこん ま いたけ 根深ねぎ しょうが に んにく もやし こまつな	846	39.3		
★ラッキーにんじん「だまこ汁」★										
13	水	○	ごはん ビーフンスープ チキンアドボ 黄桃・りんご缶	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 なたね油 ビーフン ごま油 片 栗粉	しょうが にんじん はくさい 干ししいたけ にら 根深ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン 冷凍いんげん 黄桃缶 りんご缶詰	749	28.9		
14	木	○	ごはん (ふりかけ) 里芋の味噌汁 ぶり大根 紅マドンナ (生)	牛乳 赤みそ 白みそ 木 綿豆腐 油揚げ ぶり	精白米 さといも 片 栗粉 なたね油 三温 糖	ごぼう 根深ねぎ しょうが だ いこん にんじん 冷凍いんげ ん 紅マドンナ	809	31.1		
15	金	○	チキンライス 星のマカロニスープ もみの木ハンバーグの照り焼きソース カラフルサラダ (フレンチドレッシング) 三色豆乳プリン	鶏肉 牛乳 ベーコン も みの木型ハンバーグ	精白米 オリーブ油 雑穀マカロニ なたね 油 三温糖 片栗粉 三 色豆乳プリン	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 冷 凍ホールコーン パセリ (乾 燥) しょうが にんにく キャ ベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	807	30.4		
18	月	○	五目ラーメン ずんだ白玉 わかめサラダ (中華ドレッシング)	豚肉 なんと 牛乳 青 大豆ペースト 豆乳 カットわかめ	蒸し中華めん なたね 油 ごま油 片栗粉 冷 凍白玉もち 上白糖	しょうが にんにく もやし に んじん はくさい 根深ねぎ に ら キャベツ	779	33.6		
19	火	○	メンチカツサンド (横割りミルク丸パン、 メンチカツ (ソース)) ブイヤベース さつま芋サラダ (コーンドレッシング)	牛乳 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 油 三温糖 なたね油 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 トマト缶詰 パセリ (乾燥) きゅうり 冷 凍ホールコーン	871	42.4		
20	水	○	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炒め物	油揚げ 牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 強化米 なた ね油 ごま油 ワンタ ン はちみつ	にんにく きざみたくあん は くさいキムチ こねぎ しょう が にんじん えのきたけ 根深 ねぎ レモン果汁 もやし チン ゲンサイ	761	37.1		
21	木	○	ごはん 冬至かぼちゃカレー 大根サラダ (たまねぎドレッシング) フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 くきわかめ	精白米 なたね油 薄 力粉 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 カットかぼ 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 りんご缶詰 みかん 缶詰	808	23.8		
22	金	○	チンジャオロース丼 (ごはん、チンジャオ ロース) 卵入り中華コーンスープ みかん (生)	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	精白米 片栗粉 なた ね油 三温糖 ごま油	たまねぎ クリームコーン 冷 凍ホールコーン 根深ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ水煮缶詰 干ししい たけ ピーマン みかん	832	32.4		
							月平均	826		33.1
							学校給食摂取基準	830		27-42

\*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。

\*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。

**旬の食材を使った献立**

●14日：ぶり大根

旬のぶりと大根を使って作ります。



他にも、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。**