令和4年度

1 月 予 定 献 立 表

Bコース：六小・七小・八小・九小・十小
東大和市学校給食センター

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
11	水	○	みそラーメン　あげぎょうざ（2） フルーツポンチ ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぶたももにく あかみそ ぎゅうにゅう ぎょうざ	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん ピーチゼリー しらたまもち	しょうが にんにく にんじん とうもろこし はくさい ねぎ もやし こまつな みかんかんづめ	702	26.6
12	木	○	なめし さわにわん メダイのさいきょうやき さつまいもとりんごのきんとん	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりむねにく あぶらあげ メダイ しろみそ	こめ あぶら さとう さつまいも	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう りんごかんづめ	625	29.8
13	金	○	ごはん　ポークカレー コーンサラダ（フレンチドレッシング） ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ぶどうゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ アップルソース キャベツ とうもろこし	688	23.7
16	月	○	くろざとうしょくパン トマトシチュー ほうれんそうサラダ（たまねぎドレッシング） ひがしやまとしさんにんじんケーキ **NEW!**	ぎゅうにゅう ぶたもも にく だいず とうにゅう	くろざとうしょくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ こめこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ほうれんそう キャベツ にんじんパウダー	643	24.8
17	火	○	とりごぼうごはん　なめこのみそしる いかのからあげ（2） かいそうサラダ（かんきつドレッシング） ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	とりももにく ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそ しろみそ もめんどうふ いか かいそうミックス	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん なめこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	594	28.4
18	水	○	ぶたキムチどん（ごはん、ぶたにくのキムチいため）　ワンタンスープ パインかん・カクテルゼリー ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたももにく	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう ごま カクテルゼリー	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ もやし たまねぎ にら パインかんづめ	593	25.0
19	木	○	まっちゃきなこあげパン ミートボールのトマトに **NEW！** ヤングコーンサラダ（フレンチドレッシング）	きなこ ぎゅうにゅう とりだんご ベーコン	コッペパン あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ ヤングコーンかん	652	21.9
20	金	○	ざっこくごはん はなふいりすましじる とりにくのねぎしおソース こんにゃくのピリからに	ぎゅうにゅう かつおぶし さばぶし だしこんぶ わかめ もめんどうふ とりももにく さつまあげ	こめ ざっこく くろまい はながたふ ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが レモン いんげん	563	30.9
23	月	○	しょうがやきどん（ごはん、ぶたにくとたまねぎのしょうがやき） えだまめサラダ（わふうドレッシング） きっかみかん（なま）	ぎゅうにゅう ぶたもも にく	こめ あぶら こんにゃく さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし みかん	596	25.8
24	火	○	ミートソーススパゲティ ささみのレモンふうみ グリーンサラダ（かんきつドレッシング）	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりささみにく	スパゲティ あぶら メープルシロップ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ レモン こまつな キャベツ いんげん	679	33.2
25	水	○	たんたんそぼろどん（ごはん、たんたんそぼろ）**NEW!** はるさめスープ パイン・みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ぶたひきにく とりひきにく だいず あかみそ	こめ あぶら りょくとうはるさめ ごまあぶら さとう ねりごま ごま	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ パインかんづめ みかんかんづめ	680	28.0
26	木	○	ごはん とんじる さばのみそだれかけ ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ） ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ さば ハム	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	664	30.5
27	金	○	あさやきしょくパン（ももジャム） ＡＢＣスープ くじらのオーロラソース ☆ラッキーにんじん「ABCスープ」☆	ぎゅうにゅう ベーコン くじらにく	しょくパン マカロニ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう はちみつ くずこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しょうが おうとうかんづめ レモン	577	26.1
30	月	○	おやこどん（ごはん、おやこに） はくさいサラダ（わふうドレッシング） りんご（なま）	ぎゅうにゅう とりもも にく かまぼこ さばぶし かつおぶし たまご	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい もやし だいこん りんご	634	31.4
31	火	とうきょうぎゅうにゅう	ごはん とうふのみそしる とりにくのごまやき ひじきのにもの	とうきょうぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし もめんどうふ わかめ あかみそ しろみそ とりももにく ほしひじき あぶらあげ	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	だいこん ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ	642	30.4
						月平均	635	27.8
						学校給食摂取基準	650	21~33

＊一月の給食費引落し日は、一月三十一日（火）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。

ひとくちメモ

●11、17、18、26日：
中学生の考案メニュー

9月に続いて、第一中学校と第五中学校の生徒が考えた献立を提供します！

☆生徒からの一言

「中華料理で食べ合わせが良い。」「豚汁が季節に合っていると思った。」

●地場産物活用メニュー

16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、練りこんだケーキです！

●全国学校給食週間
（1月24～30日）

27日：
「くじらのオーロラソース」
1960年頃の給食でよく食べられていたくじらを提供します。味わって食べましょう！

●旬の食材

にんじん、白菜、ねぎ、みかん、りんごなど

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。