





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	水	○	うめちりごはん しおにくじゃが いためごぼうサラダ（ノンエッグマヨ ネーズ） でこぼん（なま）	ちりめんじゃこ ぎゅう にゅう ぶたももにく か つおぶし	こめ あぶら じゃがい も さとう ノンエッグ マヨネーズ	うめ しょうが たまねぎ にん じん ごぼう ホールコーン で こぼん	583	21.7	 <p>●梅の開花 梅の花は、2月から3月に かけて咲きはじめます。給食 では、1日に「梅ちりごはん」 を提供します。</p>  <p>行事食（節分） ●2日：「節分汁」、 「鯛の蒲焼き風」 今年の節分は、2月3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、においの強いも のは魔除けの効果があると され、焼いた鯛の頭を柗の 小枝に刺して飾る風習があ ります。</p>  <p>●14日： 中学生の考案メニュー 9月、1月に続いて、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 「中華をイメージして、中華丼 と中華ドレッシングを入れま した。」</p>  <p>旬の食材 チンゲンサイ、ほうれん草、 白菜、長ねぎ、めひかり、 鱈など</p> <p>給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</p>	
2	木	○	ごはん せつぶんじる いわしのかばやきふう えのきサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ とりもも にく もめんどうふ ちら しかまぼこ いわし	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ご ま	しょうが にんじん だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ	580	25.8		
3	金	○	チリドッグ（せわりコッペパン、とうふ ウインナーチリソース） とうにゅうチャウダー こまつなともや しのサラダ（イタリアンドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうふウイ ンナー	コッペパン じゃがい も こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホール コーン グリンピース にんに く しょうが もやし こまつな	644	27.9		
6	月	○	ぶたどん（ごはん、ぶたどんのぐ） まるごとわかめのみそしる りんごかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ わかめ くきわかめ めかぶわか め あぶらあげ あかみそ しるみそ ぶたももにく	こめ あぶら こんにゃ く さとう カクテルゼ リー	だいこん ねぎ しょうが たま ねぎ にんじん たけのこ いん げん りんごかんづめ	602	26.3		
7	火	○	ごはん けんちんじる さばのあまからだれ いんげんとキャベツのごまあえ（ごまド レッシング）	ぎゅうにゅう あぶらあ げ だしこんぶ さば	こめ あぶら こんにゃ く さとう かたくり こ さとう ごま	ごぼう にんじん ほししい たけ だいこん ねぎ キャベツ いんげん	626	24.2		
8	水	○	ごもくつけめん ナゲット（2） えだまめサラダ（フレンチドレッシン グ）	ぶたももにく やきぶた ぎゅうにゅう ナゲット グ	むしちゅうかめん あ ぶら	しょうが にんにく にら もやし にんじん ねぎ ホールコー ン えだまめ キャベツ	639	26.3		
9	木	○	マーボー豆腐どん（ごはん、マーボー 豆腐） もやしサラダ（たまねぎドレッシング） パイン・みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたひき にく もめんどうふ あか みそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ もやし キャベツ えのきたけ みかんかんづめ パインかんづめ	599	24.8		
10	金	○	わかめごはん さわにわん めひかりのからあげ（2） きりぼしだいこんのいために	たきこみわかめ ぎゅう にゅう だしこんぶ かつ おぶし とりももにく あ ぶらあげ めひかり さつ まあげ	こめ あぶら かたくり こ さとう	だいこん にんじん ほししい たけ ねぎ ほうれんそう しょ うが きりぼしだいこん	588	21.5		
				☆ラッキーにんじん「さわにわん」☆						
13	月	○	チキンサンド（かしわパン、とりにくの カレーノンエッグマヨネーズやき） ジョア（プレーン） マカロニのクリームに キャベツのサラダ （こうみじおドレッシング）	はっこうにゅう とりも もにく ぎゅうにゅう	かしわパン あぶら マカロニ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん かぶ にん にく キャベツ いんげん	603	31.4		
14	火	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんの ぐ） かいそうサラダ（ちゅうかドレッシン グ） おうとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく いか なると かい そうミックス	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら ピーチゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししい たけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし おうとうかんづめ	586	23.7		
				♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪						
15	水	○	なめし すましじる てづくりさともコロケ（ソース） キャベツとじゃこのいためもの	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ わかめ もめんどうふ かまぼこ ぶたひきにく ちりめん じゃこ あぶらあげ	こめ あぶら さとも マッシュポテト さと う こむぎこ パンこ ごま	えのきたけ だいこん ねぎ た まねぎ にんじん キャベツ こ まつな	655	26.5		
16	木	○	あさやきしよくパン（ココアクリーム） ポークシチュー ヤングコーンサラダ（フレンチドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ぶたかた にく なまクリーム とう にゅう	しよくパン あぶら じゃがいも さとう こ むぎこ くるこ	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 キャベツ ヤングコーンかん	630	26.5		
17	金	○	だいやとこんぶのごはん とんじる ほっけのこうみやき だいこんサラダ（わふうドレッシング）	きぎみこんぶ だいや あ ぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたももにく かつおぶ し もめんどうふ しろみ そ あかみそ ほっけ	こめ きょうかまい あぶら さとう じゃが いも こんにゃく ごまあぶら	にんじん しょうが ごぼう だ いこん ねぎ にんにく キャ ベツ	581	31.4		
20	月	○	ごはん チキンカレー コーンソテー パインかん	ぎゅうにゅう とりもも にく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ	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 ホールコーン キャベツ パインかんづめ	605	21.7		
21	火	○	とりなんばんうどん ちくわのいそべあげ（2） きっかみかん（なま）	とりももにく かつおぶ し あぶらあげ ぎゅう にゅう ちくわ あおのり	あぶら かたくりこ うどん こむぎこ	たまねぎ にんじん ほししい たけ ねぎ みかん	605	28.4		
22	水	○	ごはん ごじる とりにくのごまやき はくさいのおひたし（しょうゆ）	ぎゅうにゅう だいや か つおぶし しろみそ とり ももにく	こめ あぶら じゃがい も ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ しょうが はくさい	581	30.9		
24	金	○	くろざとうしよくパン ピーツイりボルシチ きのこソテー りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたかた にく	くろざとうしよくパン あぶら じゃがいも さ とう こむぎこ 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 ピーツパウダー トマトピュー レ しょうが エリンギ ぶなし めじ ホールコーン ほうれん そう りんごかんづめ	585	27.9		
27	月	○	キムチチャーハン わかめスープ むしシュウマイ（2） ひよこまめのサラダ（たまねぎドレッシ ング）	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたももにく わかめ シュウマイ ひよこまめ	こめ ごまあぶら あぶ ら ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ はくさいキムチ ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ ホールコーン	586	25.9		
28	火	○	チリコンカンドッグ（せわりコッペパ ン、チリコンカン）ポトフ みかんかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ぶたひき にく だいや	コッペパン じゃがい も あぶら さとう こ むぎこ みかんゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ みかんかんづめ	651	34.5		
							月平均	607	26.7	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*二・三月の給食費引落日は、二月二十八日（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。