




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	○	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		
2	木	○	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 パセリ にん にく しょうが もやし こまつ な	644	27.9	● 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、3日に「梅ちりごはん」 を提供します。	
3	金	○	うめちりごはん しょにくじゃが 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		
6	月	○	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 さとも かたくり こ なたねゆ 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		
7	火	○	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	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	行事食 (節分) ●1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。	
8	水	○	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		
9	木	○	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」☆	
10	金	○	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		
13	月	○	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		
14	火	○	なめし すましじる てづくりさともコロッケ (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		
15	水	○	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 くずこ	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		
16	木	○	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 ビーチゼリー	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	●16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。」	
17	金	○	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		
20	月	○	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		
21	火	○	だいずとこんぶのごはん 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)	きざみこんぶ だいず 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		
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 だいず 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 ピーツいりポルシチ きのコンテー 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	旬の食材	
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	チンゲンサイ、ほうれん草、 白菜、長ねぎ、めひかり、 鱈など	
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 だいず	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	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。	
							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。