

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	水	○	チリドッグ (背割りコッペパン、豆腐ウインナーチリソース) 豆乳チャウダー 小松菜ともやしのサラダ (イタリアンドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 豆腐ウインナー	コッペパン ジャがいも 薄力粉 なたね油 三温糖	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン グリンピース 冷凍 パセリ にんにく しょうが もやし こまつな	816	35.1	 <p>●梅の开花 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、2日に「梅ちりごはん」を提供します。</p>  <p>行事食 (節分) ●3日:「節分汁」、 「鰯の蒲焼き風」 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、焼いた鰯の頭を柗の小枝に刺して飾る風習があります。</p>  <p>●15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、中華井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	○	梅ちりごはん 塩肉じゃが 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ) でこぼん (生)	ちりめんじゃこ 普通牛乳 豚もも肉 かつお節	精白米 なたね油 ジャがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	梅 しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 冷凍ホールコーン でこぼん	725	26.6	
3	金	○	ごはん 節分汁 鰯の蒲焼き風 えのきサラダ (たまねぎドレッシング)	普通牛乳 かつお節 だし昆布 鶏もも肉 木綿豆腐 ちらしかまぼこ いわし	精白米 なたね油 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごま	しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ えのきたけ キャベツ	733	32.6	
6	月	○	五目つけめん ナゲット (2) 枝豆サラダ (フレンチドレッシング)	豚もも肉 焼き豚 普通牛乳 ナゲット	むし中華めん なたね油	しょうが にんにく にら もやし にんじん 根深ねぎ 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 キャベツ	807	32.9	
7	火	○	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 丸ごとわかめのみそ汁 りんご缶・カクテルゼリー	普通牛乳 かつお節 だし昆布 わかめ くきわかめ めかぶわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚もも肉	精白米 なたね油 こんにやく 三温糖 カクテルゼリー	だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 水煮缶詰 冷凍いんげん りんご缶詰	768	33.0	
8	水	○	ごはん けんちん汁 鯖の甘辛だれ いんげんとキャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	普通牛乳 油揚げ だし昆布 さば	精白米 なたね油 こんにやく さとも 片栗粉 三温糖 ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげん	796	30.6	
9	木	○	チキンサンド (柏パン、鶏肉のカレーノンエッグマヨネーズ焼き) ジョア (プレーン) マカロニのクリーム煮 キャベツのサラダ (香味塩ドレッシング)	発酵乳 鶏もも肉 普通牛乳	かしわパン なたね油 マカロニ 薄力粉 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 冷凍いんげん	814	41.8	
10	金	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) もやしサラダ (たまねぎドレッシング) パイン・みかん缶	普通牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ もやし キャベツ えのきたけ みかん缶詰 パナップ缶詰	758	31.2	
13	月	○	わかめごはん 沢煮椀 めひかりの唐揚げ (3) 切干大根の炒め煮	炊きこみわかめ 普通牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ めひかり さつま揚げ	精白米 なたね油 片栗粉 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが 切干しだいこん	751	26.4	
14	火	○	朝焼き食パン (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)	普通牛乳 豚かた肉 生クリーム 豆乳	食パン なたね油 ジャがいも 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 ぐず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶詰 トマトピューレ キャベツ ヤングコーン缶	800	33.0	
15	水	○	中華丼 (ごはん、中華丼の具) 海藻サラダ (中華ドレッシング) 黄桃缶・桃ゼリー	普通牛乳 豚もも肉 いか なると 海藻ミックス	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 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 水煮缶詰 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし 黄桃缶	737	29.4	
16	木	○	菜めし すまし汁 手作り里芋コロッケ (ソース) キャベツとじゃこの炒めもの	普通牛乳 かつお節 だし昆布 わかめ 木綿豆腐 かまぼこ 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	精白米 なたね油 さとも 乾燥マッシュポテト 三温糖 薄力粉 パン粉 ごま	えのきたけ だいこん 根深ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	836	33.3	
17	金	○	鶏南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ (2) 菊花みかん (生)	鶏もも肉 かつお節 油揚げ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	なたね油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ みかん	763	35.9	
20	月	○	大豆と昆布のごはん 豚汁 ほっけの香味焼き 大根サラダ (和風ドレッシング)	刻み昆布 冷凍蒸し大豆 油揚げ 普通牛乳 豚もも肉 かつお節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ほっけ	精白米 強化米 なたね油 三温糖 ジャがいも こんにやく ごま油	にんじん しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ にんにく キャベツ	735	40.0	
21	火	○	ごはん チキンカレー コーンソテー パイン缶	普通牛乳 鶏もも肉	精白米 なたね油 ジャがいも 薄力粉	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 冷凍ホールコーン キャベツ パナップ缶詰	776	27.0	
22	水	○	黒砂糖食パン ビーツ入りボルシチ きのこソテー りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚かた肉	黒砂糖食パン なたね油 ジャがいも 三温糖 薄力粉 りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮缶詰 ビーツパウダー トマトピューレ しょうが エリンギ ぶなしめじ 冷凍ホールコーン ほうれん草 りんご缶詰	748	35.1	
24	金	○	ごはん 呉汁 鶏肉の胡麻焼き 白菜のお浸し (しょうゆ)	普通牛乳 冷凍蒸し大豆 かつお節 白みそ 鶏もも肉	精白米 なたね油 ジャがいも ごま 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが はくさい	737	38.7	
27	月	○	チリコンカンドッグ (背割りコッペパン、チリコンカン) ポトフ みかん缶・みかんゼリー	普通牛乳 ウインナー ベーコン 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン ジャがいも なたね油 三温糖 薄力粉 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 みかん缶詰	835	44.2	
28	火	○	キムチチャーハン わかめスープ 蒸しシュウマイ (2) ひよこ豆のサラダ (たまねぎドレッシング)	焼き豚 普通牛乳 豚もも肉 わかめ シュウマイ ひよこまめ	精白米 ごま油 なたね油 ごま	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ はくさい キムチ 根深ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ 冷凍ホールコーン	740	31.4	
							月平均	773	33.6
*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。							学校給食摂取基準	830	27-42

*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。