

令和4年度の給食費の口座引落しは、二月二十八日（火）で終了しました。学校または学校給食センター窓口にて現金でお支払いください。よろしくお願いいたします。

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	○	ちらしずし すましじる はながたとうふハンバーグのおろし ソース なばないりおひたし（しょうゆ）	あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ とりにく わかめ もめんどう ふ はながたとうふハン バーグ	こめ さとう あぶら か たくりこ	かんびょう ほししいたけ にん じん きぬさや たけのこ ねぎ だいこん もやし なばな	665	25.6		
2	木	○	ココアパン とうにゅうシチュー コーンサラダ（フレンチドレッシ ング） ぼんかん（なま）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	ココアパン じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン ぼんか ん	611	27.1	<b>行事食（ひなまつり）</b> ぎょうじしょく 3月3日は桃の節句で、 おんな こ すこ 女の子の健やかな成長を ねが ひ なぎょうしやく 願う日です。給食では、1日 に黄色の錦糸かまぼこで いろど はな 彩った華やかなちらし寿司 しゆん なばな つか こんだて と旬の菜花を使った献立を ていきょう はる ふんいき 提供します。春の雰囲気 かん 感じてみてくださいね♪	
3	金	○	ごはん キャベツのみそじる メダイのうめしそやき ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう かつおぶ し だしこんぶ あぶらあげ しろみそ あかみそ メダイ ぶた にく	こめ さとう	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ うめ だいこん ほししい たけ いんげん	595	31.2	<b>6年生（二小・四小）はお祝い給食です★</b>	
6	月	○	ごはん カレーふうみスープ チキンアドボ はるさめサラダ（たまねぎドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とりにく くきわかめ	こめ あぶら じゃがい も かたくりこ りよく とうはるさめ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン いんげん もやし キャベツ	640	27.2		
7	火	○	フィッシュサンド（よこわりまるパ ン、メルルーサのフライ（ソー ス）） ABCスープ グリーンサラダ（イタリアンドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ	まるパン あぶら マカ ロニ こむぎこ パンこ り	たまねぎ にんじん ホールコー ン えだまめ キャベツ きゅう り	580	31.0		
8	水	○	ジャージャンどうふどん（ごはん、 ジャージャンどうふ） いためごぼうサラダ（ノンエッグマ ヨネーズ） ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ マスケットゼリー ぶど うゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベ ツ ねぎ ごぼう ホールコーン いんげん	696	27.2		
9	木	○	とりごぼうごはん ごじる さばのピリからやき せとか（なま）	とりにく ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あぶらあげ だいず し ろみそ さば	こめ むぎ あぶら さと う じゃがいも こん にやく ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ にんにく せとか	655	32.6	<b>世界料理（フィリピン）</b> せかい りょうり 6日：チキンアドボ	
10	金	○	ごはん ヨーグルトドリンク にくだんごのちゅうかスープ いかのチリソース（2） こんにやくサラダ（ちゅうかドレッシ ング）	ヨーグルトドリンク に くだんご いか かいそ うミックス	こめ かたくりこ あぶ ら さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ほししいたけ ほうさ い しょうが にんにく ねぎ も やし キャベツ	668	25.4	<b>フィリピンの代表的な家 庭料理です。鶏肉と野菜を 煮込み、少し酸味のある味 付けに仕上げています。ご はんにかけて食べます。</b>	
13	月	○	ダンタンメン（めん、スープ、にく みそ） キャベツとえのきのサラダ（かんき つドレッシング） クレープ	あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひき にく	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さと う クレープ	にんじん もやし ねぎ チンゲ ンサイ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	672	26.4		
14	火	○	ごはん ポークカレー えだまめサラダ（フレンチドレッシ ング） りんごかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ レモンゼ 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 えだまめ キャベツ りんごかんづめ	707	23.8	<b>●20日： 中学生の考案メニュー 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 「洋食で統一しました。ハン バーグをパンにはさんで食 べられるように しました。」</b>	
15	水	○	ミートサンド（せわりコッペパン、 ミートサンドのぐ） おしむぎいりやさいスープ ポテトサラダ（ノンエッグマヨネー ズ）	ぎゅうにゅう ウィン ナー ぶたひきにく だ いず ハム	コッペパン あぶら お しむぎ さとう こむぎ こ じゃがいも ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく きゅうり	619	31.7		
16	木	○	わかめごはん とうふのすましじる ししゃものいそべあげ（低1・中高 2） こんにさいのもの	たきこみわかめ ぎゅう にゅう かつおぶし だ しこんぶ もめんどうふ ししゃも あおのり ぶ たにく	こめ こむぎこ あぶら さとう	えのきたけ だいこん ねぎ に んじん ごぼう たけのこ	629	26.2	<b>6年生（一小・三小・五小）はお祝い給食です★</b>	
17	金	○	ひじきごはん なめこのみそじる とりにくのてりやき こまつなサラダ（わふうドレッシ ング）	ほしひじき あぶらあげ だいず かつおぶし ぎゅうにゅう だしこん ぶ もめんどうふ あか みそ しろみそ とりに く	こめ きょうかまい あ ぶら さとう かたくり こ	にんじん だいこん なめこ ね ぎ しょうが もやし こまつな	583	32.5		
20	月	○	ハンバーガー（よこわりまるパン、 ハンバーグのバーベキューソース） マカロニスープ キャベツのサラダ（たまねぎドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハンバーグ	まるパン じゃがいも ジェルマカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコー ン しょうが にんにく アップ ルソース きゅうり キャベツ	586	29.9	<b>旬の食材を使った献立</b> しゆん しょくざい つか こんだて ●1日：菜花入りお浸し	
22	水	○	むぎごはん ポークストロガノフ やさいとウィンナーのソテー でこぼん（なま）	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ウィン ナー	こめ むぎ あぶら こむ ぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマ トかんづめ トマトピューレ キャベツ いんげん デコボン	715	26.2	●2日：ぼんかん ●9日：せとか ●22日：でこぼん	
23	木	○	てづくりピザ はるやさいのスープに フライドポテト	ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	ピザクラスト オリーブあぶら さとう あぶら こむぎこ じゃ がいも	にんにく たまねぎ ピーマン ホールコーン マッシュルーム トマトピューレ かぶ キャベツ にんじん	655	28.1		
*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。							月平均	642	28.3	<b>給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</b>
							学校給食摂取基準	650	21-33	