

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ただきますようお願いいたします。

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	○	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 ジャがいも 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	 <p>3月</p> <p>行事食(ひなまつり)</p> <p>3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う日です。給食では、3日に黄色の錦糸かまぼこで彩った華やかなちらし寿司と旬の菜花を使った献立を提供します。春の雰囲気を感じてみてくださいね♪</p>	
2	木	○	ごはん キャベツのみそしる 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		
6年生(六小・九小・十小)はお祝い給食です★										
3	金	○	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 もめんどろ ふ はながたとうふハン バーグ	こめ さとう あぶら かつ 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		
6	月	○	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	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		
7	火	○	ジャージャン豆腐どん (ごはん、 ジャージャン豆腐) 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 かつ たくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ マスカットゼリー 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		
8	水	○	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 ジャがい も かつくりこりよ 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		
9	木	○	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 いかにチリソース (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 かつくりこ 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		
10	金	○	タンタンメン (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		
13	月	○	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 だいたし ろみそ さば	こめ むぎ あぶら さと う ジャがいも 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		
※ラッキーにんじん「ごじる」※										
14	火	○	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 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 ジャがいも 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		
15	水	○	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 もめんどろ 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		
6年生(七小・八小)はお祝い給食です★										
16	木	○	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 ジャがい 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		
17	金	○	ひじきごはん なめこのみそしる 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 だいたし かつおぶし ぎゅうにゅう だしこん ぶ もめんどろふ 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 かつくり 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 ジャがいも 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		
♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪										
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 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		
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 ジャ 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	
							学校給食摂取基準	650	21-33	<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>