

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	
11	水	○	ごはん ポークカレー コーンサラダ (フレンチドレッシング) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたもも にく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ぶどうゼリー	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 キャベツ とうもろこし	688	23.7	 <p>●12、16、18、24日： 中学生の考案メニュー 9月に続いて、第一中学校 と第五中学校の生徒が考案 た献立を提供します！ ☆生徒からの一言 「中華料理で食べ合わせが 良い。」豚汁が季節に合っ ていると思った。」</p>  <p>●地場産物活用メニュー 17日： 「東大和市産人参ケーキ」 市内でとれた人参をパウ ダーにし、練りこんだケーキ です！ ●全国学校給食週間 (1月24～30日) 30日： 「くじらのオーロラソース」 1960年頃の給食でよく 食べられていたくじらを 提供します。味わって食べま しょう！</p>  <p>●旬の食材 にんじん、白菜、ねぎ、みか ん、りんごなど</p>  <p>月平均 635 27.8 学校給食摂取基準 650 21-33 給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。</p>	
12	木	○	みそラーメン あげぎょうぎ (2) フルーツポンチ ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぶたももにく あかみそ ぎゅうにゅう ぎょうぎ	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん ピーチゼリー しらた まもち	しょうが にんにく にんじん とうもろこし はくさい ねぎ もやし こまつな みかんかん づめ	702	26.6		
13	金	○	なめし さわにわん メダイのさいきょうやき さつまいもとりにんごのきんとん	ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし とりむね にく あぶらあげ メダイ しろみそ	こめ あぶら さとう さつまいも	だいこん にんじん ほししい たけ ねぎ ほうれんそう りん ごかんづめ	625	29.8		
16	月	○	ぶたキムチどん (ごはん、ぶたにくのキ ムチいため) ワンタンスープ パインかん・カクテルゼリー ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう とりひき にく ぶたももにく	こめ あぶら ワンタン のかわ ごまあぶら さ とう ごま カクテルゼ リー	にんじん はくさい ねぎ に んにく しょうが はくさいキム チ もやし たまねぎ なら パ インかんづめ	593	25.0		
17	火	○	くろごとうしょくパン トマトシチュー ほうれんそうサラダ (たまねぎドレッシ ング) ひがしやまとしさんにんじんケーキ NEW!	ぎゅうにゅう ぶたもも にく だいず とうにゅう にく	くろごとうしょくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ こめこ	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 ほうれんそう キャベツ に んじんパウダー	643	24.8		
18	水	○	とりごぼうごはん なめこのみそしる いかのからあげ (2) かいそうサラダ (かんきつドレッシ ング) ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	とりももにく ぎゅう にゅう だしこんぶ かつ おぶし あかみそ しろみ そ もめんどうふ いか かいそうミックス	こめ むぎ きょうかま い あぶら さとう か たくりこ	ごぼう にんじん なめこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	594	28.4		
19	木	○	しょうがやきどん (ごはん、ぶたにくと たまねぎのしょうがやき) えだまめサラダ (わふうドレッシング) きつかみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたもも にく	こめ あぶら こんにゃ く さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし みかん	596	25.8		
20	金	○	まっちゃきなこあげパン ミートボールのトマトに NEW! ヤングコーンサラダ (フレンチドレッシ ング)	きなこ ぎゅうにゅう と りだんご ベーコン	コッペパン あぶら さ とう オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ ヤング コーンかん	652	21.9		
23	月	○	ざっこくごはん はなふいりすましじ るとりにくのねぎしおソース こんにゃくのピリからに	ぎゅうにゅう かつおぶ し さばおし だしこんぶ わかめ もめんどうふ と りももにく さつまあげ	こめ ざっこく ころま い はながたふ ごまあ ぶら こんにゃく あぶ ら さとう	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが レモン いんげん	563	30.9		
24	火	○	ごはん とんじる さばのみそだれかけ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし あぶらあげ もめんどう ふ しろみそ あかみそ さば ハム	こめ あぶら こんにゃ く さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう だ いこん ねぎ きゅうり	664	30.5		
25	水	○	ミートソーススパゲティ ささみのレモンふうみ グリーンサラダ (かんきつドレッシ ング)	ぶたひきにく レンズま め ぎゅうにゅう とりさ さみにく	スパゲティ あぶら メープルシロップ さ とう こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマ トピューレ レモン こまつな キャベツ いんげん	679	33.2		
26	木	○	たんたんそぼろどん (ごはん、たんたん そぼろ) NEW! はるさめスープ パイン・みかんかん	ぎゅうにゅう ぶたもも にく ぶたひきにく とり ひきにく だいず あかみ そ	こめ あぶら りよくと うはるさめ ごまあぶ ら さとう ねりごま ごま	にんじん たけのこ ねぎ に んにく しょうが たまねぎ ほし しいたけ パインかんづめ み かんかんづめ	680	28.0		
27	金	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのみそしる とりにくのごまやき ひじきののもの	とうきょうぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし もめんどうふ わかめ あ かみそ しろみそ とりも もにく ほしひじき あぶ らあげ	こめ ごま さとう ご まあぶら あぶら	だいこん ねぎ しょうが に んじん ほししいたけ えだまめ	642	30.4		
30	月	○	あさやきしょくパン (ももジャム) ABCスープ くじらのオーロラソース ☆ラッキーにんじん「ABCスープ」☆	ぎゅうにゅう ベーコン くじらにく	しょくパン マカロニ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう は ちみつ くずこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しょうが おう とうかんづめ レモン	577	26.1		
31	火	○	おやごどん (ごはん、おやこに) はくさいサラダ (わふうドレッシング) りんご (なま)	ぎゅうにゅう とりもも にく かまぼこ さばおし かつおぶし たまご	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししい たけ はくさい もやし だい こん りんご	634	31.4		
*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	635		27.8
							学校給食摂取基準	650	21-33	

あけましておめでとうございます

今年も存心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。
引き続きよろしくお願ひ致します。



おせち料理
お雑煮
お屠蘇

お正月の食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を食べるのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは、煮炊きをするのを避け、おせち料理は、お正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

お雑煮
もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角もち、西は丸もちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇
薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願ひ、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくとうよいでしょう。