

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
10	水	○	ほうとう あげぎょうぎ(2) フルーツポンチ	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう ぎょうぎ	ほうとう あぶら かたくりこ カクテルゼリー	ほししいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ りんごかんづめ おうとうかんづめ	666	25.2	 <p>●12日: 中学生の考案メニュー 12月に続いて、第一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 「全体的に人気のありそうなメニューを入れました!」</p>  <p>●地場産物活用メニュー 26日: 「東大和市産人参食パン」 市内でとれた人参をパウダーにし、練りこんだ食パンです!</p> <p>●全国学校給食週間 (1月24~30日) 30日: 「塩ちゃんこ汁」 東京都の郷土料理であるちゃんこを提供します。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>
11	木	○	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 とりにく 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	626	28.4	
12	金	○	ごはん チキンカレー かいそうサラダ(たまねぎドレッシング) 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 とりにく かいそうミックス	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ カクテルゼリー	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 きゅうり パイナップルかんづめ	651	20.7	
15	月	○	かぼちゃコロッケバーガー(よこわりまるパン、かぼちゃコロッケ(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	まるパン じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース かぼちゃコロッケ もやし こまつな	621	21.6	
16	火	○	ゆかりごはん 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)	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ にんじん きゅう り	655	30.4	
17	水	○	たんたんそぼろどん(ごはん、たんたんそぼろ) はるさめスープ みかんかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とりひき にく だいち あかみそ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ご ま みかんゼリー	にんじん ねぎ にんにく しょう が たまねぎ たけのこ ほし しいたけ みかんかんづめ	656	26.5	
18	木	○	パインコッペパン ポークシチュー ハムとやさいのソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム	パインパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ すあまだんご	パイナップルかんづめ にんにく たまねぎ にんじん マツ シュルーム トマトピューレ キャベツ ほうれんそう はく とうかんづめ みかんかんづめ	657	24.8	
19	金	○	とりごぼうごはん なめこのみそしる いかのからあげ(2) コーンサラダ(かんきつドレッシング)	とりにく ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ いか	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 ホールコーン	618	28.3	
22	月	ぎゅうにゅう	ごはん けんちんじる とりにくのごまやき こんにゃくのにももの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ だい こん ねぎ しょうが ごぼう たけのこ	631	28.6	
23	火	○	むらさきいもあげパン NEW! ミートボールのトマトに 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 とりだん ご ベーコン レンズまめ	コッペパン あぶら さとう むらさきいも パウダー 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 トマトかんづめ キャベツ も やし ヤングコーン	650	21.3	
24	水	○	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) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) みかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こんにゃく さとう はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん	583	25.2	
25	木	○	ぎっごくごはん 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 ☆ラッキーにんじん「はなふいりすましじる」☆	ぎゅうにゅう カットわかめ もめんどうふ とりにく さつまあげ	こめ めん くろまい 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 にんじ ん ほうれんそう ねぎ しょう が レモン いんげん	580	29.0	
26	金	○	ひがしやまとしきんにんじんしよくパン ふゆやさいのクリームに NEW! ささみのレモンふうみ ウインナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム こなチーズ ウインナー	にんじんしよくパン こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム いんげん レモン キャベツ にんじん ホールコーン	624	33.7	
29	月	○	わかめごはん しらたまぞうに あかうおのこうみやき 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 とりにく あかみそ しろみそ あかうお さつまあげ	こめ あぶら こんにゃく しらたまだんご ご まあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな にんにく きりぼしだいこん ほししいた け	609	32.0	
30	火	○	ごはん しおちゃんこじる NEW! ぶたにくのみそづけやき りんご(なま)	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ あぶらあげ ぶたにく あまみそ	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ りんご	615	30.5	
31	水	○	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング) いちごクレープ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メープルシロップ さとう こむぎこ いちごクレープ	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 キャベツ きゅうり えだまめ	654	25.2	
							月平均	631	27.0
							学校給食摂取基準	650	21-33

*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。

あけましておめでとうございます

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

あさ 朝ごはんを食べて...

頭がすっきりして、体が温まり、元気 勉強に集中できる

ほが 活動できる

便が出て、おなが がすっきりする

本年も安心・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います。引き続きよろしくお願致します。

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使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の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。

鏡もち
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

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、東は四角いもち、西は丸い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。家族の健康を願い、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。

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。