

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	木	○	ごはん せつぶんじる いわしのかばやきふう えのきサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく ちらしかまぼこ あぶら あげ だいたい いわし	こめ あぶら かたくり こ こむぎこ さとう ごま	しょうが にんじん だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ	722	34.2	<p>行事食 (節分)</p> <p>●1日:「節分汁」、 「鯛の蒲焼き風」</p> <p>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、焼いた鯛の頭を柵の小枝に刺して飾る風習があります。</p> <p>●9日: 「丸ごとわかめの味噌汁」 茎わかめはわかめの中心にある茎の部分、めかぶはわかめの根元部分です。わかめの食感の違いをぜひ味わってみてください♪</p> <p>●19日: 「ホタテの磯辺揚げ」 北海道森町から無償提供していただいたホタテを使用します。森町は北海道の渡島半島にある漁業が盛んな町です。ホタテのプリプリとした食感と味わいを楽しんでください!</p> <p>●21日: 「手作り里芋コロッケ」 市内でとれた里芋を使用した手作りコロッケです。</p> <p>●26日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤ないろ色をした野菜です。市内でとれたピーツをパウダーにして、ボルシチという煮込み料理を提供します。</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	金	○	むぎごはん ガルバンゾーカレー コーンソテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ひよこまめ ベーコン	こめ むぎ あぶら さ とう こむぎこ はちみつ しらたまもち	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ いんげん ト マト アップルソース ホール コーン キャベツ はくとうかん づめ みかんかんづめ	671	22.7	
5	月	○	チキンサンド (かしわパン、とりにくの パーベキューソース) ABCスープ こまつなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	かしわパン マカロニ あぶら さとう かたく りこ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン しょうが にん にく アップルソース こまつ な	601	25.9	
6	火	○	ごはん さわにわん ぶたにくのみそノンエッグマヨネーズや き NEW! いかにんじん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あ まみそ するめいか	こめ あぶら ノンエッ グマヨネーズ さとう	だいこん にんじん ほししい たけ ねぎ ほうれんそう しょ うが	603	30.1	
7	水	○	さけとほうれんそうのとうにゅういりク リームスパゲティ フレンチサラダ (フレンチドレッシン グ) こめこのガトーショコラ	ベーコン さけ ぎゅう にゅう とうにゅう チー ズ なまクリーム	スパゲティ あぶら こ むぎこ パター こめこ のガトーショコラ	にんにく たまねぎ ほうれん そう キャベツ にんじん ホー ルコーン	664	29.0	
8	木	○	ゆかりごはん けんちんじる ぶりのあまからだれ いんげんとキャベツのごまあえ (ごまド レッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあ げ ぶり	こめ あぶら こんにゃ く さとも かたくり こ さとう ごま	ごぼう にんじん ほししいた け だいこん ねぎ キャベツ いんげん	675	28.1	
9	金	○	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) まるごとわかめのみそしる もやしサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう わかめ く きわかめ めかぶわかめ あぶらあげ あかみそ し ろみそ ぶたにく	こめ あぶら こんにゃ く さとう	だいこん もやし ねぎ しょう が たまねぎ にんじん たけの こ いんげん キャベツ えのき たけ	619	26.8	
13	火	○	ココアあげパン とうにゅうコーンチャウ ダー グリーンサラダ (イタリアンドレッシ ング) ☆ラッキーにんじん「とうにゅうコーンチャウダー」☆	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも こむ ぎこ	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーン パセ リ キャベツ きゅうり えだま め	626	22.3	
14	水	○	ごはん うすくずじる とりにくのしょうがやき ひじきのにも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ひじき あぶらあげ	こめ くずこ さとう あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ こ まつな しょうが たまねぎ ほ ししいたけ えだまめ	590	33.3	
15	木	○	ホイコーローどん (ごはん、ホイコー ロー) ワンタンスープ おうとうかん・とうにゅうあんにんどう ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	こめ あぶら わんたん ごまあぶら さとう か たくりこ とうにゅう あんにんどうふ	にんじん はくさい ねぎ しょ うが にんにく キャベツ たけ のこ おうとうかんづめ	689	25.4	
16	金	○	ごはん とんじる さばのカレーてりやき NEW! はくさいのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろみそ あかみ そ さば	こめ あぶら さとも こんにゃく さとう か たくりこ	にんじん ごぼう だいこん ね ぎ しょうが はくさい えのき たけ	590	30.1	
19	月	○	ごもくうどん ホタテのいそべあげ (2) みかん (なま)	とりにく なるとぎゅう にゅう ほたて あおのり	さとう うどん あぶら こむぎこ	ぶなしめじ にんじん ねぎ こ まつな みかん	589	30.1	
20	火	○	ぶたキムチどん (ごはん、なまあげとぶ たにくのキムチのため) くきわかめサラダ (たまねぎドレッシン グ) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ くき わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ぶどうゼ リー	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ たら キャベ ツ きゅうり	639	24.3	
21	水	○	わかめごはん すましじる てづくりさともコロッケ (ソース) キャベツいためのおかかあえ (おかか) NEW!	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とうふ かまぼこ ぶたひきにく あぶらあ げ かつおぶし	こめ あぶら さとも マッシュポテト さと う こむぎこ パンこ ごま	えのきたけ だいこん ねぎ た まねぎ にんじん キャベツ こ まつな	645	26.5	
22	木	○	あさやきしょくパン (ももジャム) ジョア (プレーン) ポークシチュー コーンサラダ (コーンドレッシング)	ジョア (プレーン) ぶ たにく	しょくパン あぶら じゃがいも さとう こ むぎこ はちみつ くず 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 キャベツ えだまめ ホール コーン はくとうかんづめ レ モン	594	25.1	
26	月	○	あさやきくろざとうしょくパン ピーツ入りボルシチ ジャーマンポテト りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりだん ご ベーコン	くろざとうしょくパン あぶら りんごゼリー じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ピーツパウダー りんごかんづ め いんげん	589	25.6	
27	火	○	ごはん ごじる ししゃものからあげ (低1・中高2) こまつなとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう だいたい しろ みそ ししゃも さつま あげ	こめ あぶら じゃがい も かたくりこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ しょうが こまつな	616	26.5	
28	水	○	キムタクごはん はるさめスープ むしシュウマイ (2) かいそうサラダ (ちゅうかドレッシン グ)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく しゅうまい か いそうミックス	こめ きょうかまい あ ぶら ごまあぶら りよ くとうはるさめ	にんにく たくあん はくさい キムチ こねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	571	20.6	
29	木	○	チリコンカンドッグ (せわりコッペパ ン、チリコンカン) ポトフ ぼんかん (なま)	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ぶたひき にく だいたい	コッペパン じゃがい も あぶら さとう こ むぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト パセリ ぼん かん	636	34.4	
							月平均	628	27.4
							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。

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。