

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	○	むぎごはん ガルバンブーカレー 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		
2	金	○	チキンサンド (かしわパン、とりにくの バーベキューソース) 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	行事食(節分) ぎょうじしょく せつぶん ●5日:「節分汁」、 せつぶんじゅう 「鯛の蒲焼き風」 いわしのかばやきふう 今年(ことし)の節分(せつぶん)は、2月3日(ふた)です。節分(せつぶん)とは、季節(きせつ)の変わり(かわり)目(め)に健康(けんこう)を願(ねが)って悪い(わるい)ものを追(お)い出す(だ)す日(ひ)です。自分(じぶん)の歳(とし)の数(かず)だけ豆(まめ)を食(た)べると体(からだ)が丈夫(ぢやうぶ)になるといわれてい(い)ます。また、におい(におい)の強(つよ)いもの(もの)は魔除(まよ)けの効(き)果(く)がある(あ)るとされ(され)、焼(や)いた鯛(い)の頭(あたま)を柊(ひいらぎ)の小枝(こえだ)に刺(さ)して飾(かざ)る風習(ふうじゆ)があ(あ)ります。	
5	月	○	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 だいず 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	今年(ことし)の節分(せつぶん)は、2月3日(ふた)です。節分(せつぶん)とは、季節(きせつ)の変わり(かわり)目(め)に健康(けんこう)を願(ねが)って悪い(わるい)ものを追(お)い出す(だ)す日(ひ)です。自分(じぶん)の歳(とし)の数(かず)だけ豆(まめ)を食(た)べると体(からだ)が丈夫(ぢやうぶ)になるといわれてい(い)ます。また、におい(におい)の強(つよ)いもの(もの)は魔除(まよ)けの効(き)果(く)がある(あ)るとされ(され)、焼(や)いた鯛(い)の頭(あたま)を柊(ひいらぎ)の小枝(こえだ)に刺(さ)して飾(かざ)る風習(ふうじゆ)があ(あ)ります。	
6	火	○	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 バター 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	今年(ことし)の節分(せつぶん)は、2月3日(ふた)です。節分(せつぶん)とは、季節(きせつ)の変わり(かわり)目(め)に健康(けんこう)を願(ねが)って悪い(わるい)ものを追(お)い出す(だ)す日(ひ)です。自分(じぶん)の歳(とし)の数(かず)だけ豆(まめ)を食(た)べると体(からだ)が丈夫(ぢやうぶ)になるといわれてい(い)ます。また、におい(におい)の強(つよ)いもの(もの)は魔除(まよ)けの効(き)果(く)がある(あ)るとされ(され)、焼(や)いた鯛(い)の頭(あたま)を柊(ひいらぎ)の小枝(こえだ)に刺(さ)して飾(かざ)る風習(ふうじゆ)があ(あ)ります。	
7	水	○	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 さといも 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	今年(ことし)の節分(せつぶん)は、2月3日(ふた)です。節分(せつぶん)とは、季節(きせつ)の変わり(かわり)目(め)に健康(けんこう)を願(ねが)って悪い(わるい)ものを追(お)い出す(だ)す日(ひ)です。自分(じぶん)の歳(とし)の数(かず)だけ豆(まめ)を食(た)べると体(からだ)が丈夫(ぢやうぶ)になるといわれてい(い)ます。また、におい(におい)の強(つよ)いもの(もの)は魔除(まよ)けの効(き)果(く)がある(あ)るとされ(され)、焼(や)いた鯛(い)の頭(あたま)を柊(ひいらぎ)の小枝(こえだ)に刺(さ)して飾(かざ)る風習(ふうじゆ)があ(あ)ります。	
8	木	○	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	今年(ことし)の節分(せつぶん)は、2月3日(ふた)です。節分(せつぶん)とは、季節(きせつ)の変わり(かわり)目(め)に健康(けんこう)を願(ねが)って悪い(わるい)ものを追(お)い出す(だ)す日(ひ)です。自分(じぶん)の歳(とし)の数(かず)だけ豆(まめ)を食(た)べると体(からだ)が丈夫(ぢやうぶ)になるといわれてい(い)ます。また、におい(におい)の強(つよ)いもの(もの)は魔除(まよ)けの効(き)果(く)がある(あ)るとされ(され)、焼(や)いた鯛(い)の頭(あたま)を柊(ひいらぎ)の小枝(こえだ)に刺(さ)して飾(かざ)る風習(ふうじゆ)があ(あ)ります。	
9	金	○	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	今年(ことし)の節分(せつぶん)は、2月3日(ふた)です。節分(せつぶん)とは、季節(きせつ)の変わり(かわり)目(め)に健康(けんこう)を願(ねが)って悪い(わるい)ものを追(お)い出す(だ)す日(ひ)です。自分(じぶん)の歳(とし)の数(かず)だけ豆(まめ)を食(た)べると体(からだ)が丈夫(ぢやうぶ)になるといわれてい(い)ます。また、におい(におい)の強(つよ)いもの(もの)は魔除(まよ)けの効(き)果(く)がある(あ)るとされ(され)、焼(や)いた鯛(い)の頭(あたま)を柊(ひいらぎ)の小枝(こえだ)に刺(さ)して飾(かざ)る風習(ふうじゆ)があ(あ)ります。	
13	火	○	ごはん うすくずじる とりにくのしょうがやき ひじきのにももの	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	●14日: 「丸ごとわかめの味噌汁」 まるごと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♪	
14	水	○	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	●16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!	
15	木	○	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 さといも 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	●20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。	
16	金	○	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	●26日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な 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。	
19	月	○	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 おとうかんづめ	689	25.4	●26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。	
20	火	○	わかめごはん すましじる てづくりさといもコロッケ (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 さといも 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	●26日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な 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。	
21	水	○	あさやきしよくパン (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	しよくパン 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 トマトビュ 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日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な 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。	
22	木	○	ぶたキムチどん (ごはん、なまあげとぶ たにくのキムチいため) 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	●20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。	
26	月	○	あさやきくろざとうしよくパン 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	くろざとうしよくパン 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	●26日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な 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。	
27	火	○	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	●26日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な 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。	
28	水	○	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 だいず	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	●26日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な 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。	
29	木	○	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 だいず 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	●26日: 「ピーツ入りボルシチ」 ピーツは皮をむくと真っ赤な 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。	
							月平均	628	27.4	
							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。

*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。