

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
1	木	○	チキンサンド(柏パン、鶏肉のバーベキューソース) ABCスープ 小松菜とツナのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ	柏パン マカロニ なたね油 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン しょうが にんにく アップルソース こまつな	787	33.9	 <p><b>行事食(節分)</b></p> <p>●2日:「節分汁」、 「鰯の蒲焼き風」 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、焼いた鰯の頭を柵の小枝に刺して飾る風習があります。</p>   <p>●13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>●15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>●22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	○	ごはん 節分汁 鰯の蒲焼き風 えのきサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 ちらし かまぼこ 油揚げ 大豆 まいわり	精白米 なたね油 片栗粉 薄力粉 三温糖 ごま	しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ えのきたけ キャベツ	929	44.0	
5	月	○	麦ごはん ガルバンゾーカーレー コーンソテー フルーツ白玉	普通牛乳 豚ひき肉 ひよこめ ベーコン	精白米 精麦 なたね油 三温糖 薄力粉 はちみつ 冷凍素甘だんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ 冷凍いんげん ピーマン トマト 缶詰ダイス アップルソース 冷凍ホールコーン キャベツ 白桃缶 みかん缶詰 果肉	862	28.0	
6	火	○	ゆかりごはん けんちん汁 鰯の甘辛だれ いんげんとキャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	普通牛乳 油揚げ ぶり	精白米 なたね油 こんにゃく さといも 片栗粉 三温糖 ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげん	859	35.4	
7	水	○	ごはん 沢煮椀 豚肉の味噌ノンエッグマヨネーズ焼き NEW! いかにんじん	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 甘みそ するめいか	精白米 なたね油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 しょうが	774	38.5	
8	木	○	鮭とほうれん草の豆乳入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) 米粉のガトーショコラ	ベーコン さけ 普通牛乳 豆乳 ピザチーズ生クリーム	スパゲティ なたね油 薄力粉 バター 米粉のガトーショコラ	にんにく たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン	825	36.6	
9	金	○	ごはん うすくず汁 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ ほしひじき 油揚げ	精白米 ぐず粉 三温糖 なたね油	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな しょうが たまねぎ 干しいたけ えだまめ	751	42.4	
13	火	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) 丸ごとわかめの味噌汁 もやしサラダ(柑橘ドレッシング)	普通牛乳 カットわかめ くきわかめ めかぶわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖	だいこん もやし 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 水煮缶詰 冷凍いんげん キャベツ えのきたけ	786	33.4	
14	水	○	ココア揚げパン 豆乳コーンチャウダー 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「豆乳コーンチャウダー」☆	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	コッペパン なたね油 上白糖 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 パセリ キャベツ きゅうり えだまめ	792	27.4	
15	木	○	五目うどん ホタテの磯辺揚げ(2) みかん(生)	鶏肉 なると 普通牛乳 ほたてが い あおのり	三温糖 冷凍うどん なたね油 薄力粉	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな みかん	744	38.4	
16	金	○	回鍋肉丼(ごはん、回鍋肉) ワンタンスープ 黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 豚肉 赤みそ	精白米 なたね油 ワンタン(肉入り) ごま油 三温糖 片栗粉 豆乳杏仁豆腐	にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ 水煮缶詰 黄桃缶	881	31.6	
19	月	○	ごはん 豚汁 鯖のカレー照り焼き NEW! 白菜のお浸し(しょうゆ)	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば	精白米 なたね油 さといも こんにゃく 三温糖 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ しょうが はくさい えのきたけ	753	38.4	
20	火	○	朝焼き食パン(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) 豚肉	食パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ ぐず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ えだまめ 冷凍ホールコーン 白桃缶 レモン	794	33.4	
21	水	○	豚キムチ丼(ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め) 茎わかめサラダ(たまねぎドレッシング) ぶどうゼリー	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ くきわかめ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 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 にら キャベツ きゅうり	811	30.0	
22	木	○	わかめごはん すまし汁 手作り里芋コロッケ(ソース) キャベツ炒めのおかか和え(おかか) NEW!	炊きこみわかめ 普通牛乳 木綿豆腐 かまぼこ 豚ひき肉 油揚げ かつおぶし	精白米 なたね油 さといも 乾燥マッシュポテト 三温糖 薄力粉 パン粉 ごま	えのきたけ だいこん 根深ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	826	33.3	
26	月	○	朝焼き黒砂糖食パン ビーツ入りボルシチ ジャーマンポテト りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 冷凍鶏だんご ベーコン	黒砂糖食パン なたね油 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 水煮缶詰 ビーツパウダー りんご缶詰 冷凍いんげん	755	31.8	
27	火	○	チリコンカンドッグ(背割りコッペパン、チリコンカン) ポトフ ぼんかん(生)	普通牛乳 ウィンナー ベーコン 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも なたね油 三温糖 薄力粉	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ ぼんかん	800	43.8	
28	水	○	ごはん 呉汁 ししやもの唐揚げ(2) 小松菜とさつま揚げの煮物	普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ ししやも さつま揚げ	精白米 なたね油 じゃがいも 片栗粉 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが こまつな	762	31.1	
29	木	○	キムタクごはん 春雨スープ 蒸しシュウマイ(2) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	豚肉 普通牛乳 鶏肉 冷凍しゅうまい 海藻ミックス	精白米 強化米 なたね油 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり	745	26.8	
*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。							月平均	802	34.6
							学校給食摂取基準	830	27-42

\*二・三月の給食費引落日は、二月二十九日(木)です。残高確認をお願いします。