

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	蛋白質	ひとくちメモ	
							[kcal] 小学校	[g] 小学校		
1	金	○	ちらしずし さわにわん はながたとうふハンバーグのおろし ソース きよみオレンジ (なま)	あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく はながたとうふハン バーグ	こめ さとう かたくり こ	かんびょう ほしいたけ にん じん きぬさや だいこん えの きたけ ねぎ ほうれんそう き よみオレンジ	600	21.8		
4	月	○	たんたんめん (めん、スープ、にく みそ) キャベツとえのきのサラダ (ちゅうかドレッシング) ひなまつりゼリー	あかみそ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひき にく	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さと う ひなまつりゼリー	にんじん もやし ねぎ チンゲ ンサイ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	622	25.9	行事食(ひなまつり) 3月3日は桃の節句で、 女の子の健やかな成長を 願う日です。給食では、1日 に黄色の錦糸かまぼこで 彩った華やかな「ちらし寿 司」を提供します。また、4 日にひな壇に飾る菱餅と同 じ三色(ピンク・白・緑)に なっている「ひなまつりゼ リー」を提供します。春の剪 い気を感じてみてください ね♪ 	
5	火	○	ごはん (ふりかけ) ちゅうかスープ あげぎょうぎ (2) なばないりサラダ (たまねぎドレ ッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ	こめ あぶら ごま	にんじん だいこん もやし ほ しいたけ しょうが ねぎ キャベツ なばな	585	19.2		
6	水	○	とりごぼうごはん なめこのみそしる いかのおうごんあげ (2) いんげんのごまあえ (ごまドレッシ ング)	とりにく ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ と うふ いか	こめ きょうかまい あ ぶら さとう かたくり こ ごま	ごぼう にんじん なめこ ねぎ キャベツ いんげん	627	28.1		
7	木	○	マーブルココアパン ジョア (プレーン) トマトシチュー コーンサラダ (フレンチドレッシ ング) りんごかん・カクテルゼリー	ジョア (プレーン) ぶたにく レンズまめ	ココアパン あぶら じゃがいも さとう こ むぎこ カクテルゼリー	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 きゅうり ホール コーン りんごかんづめ	615	27.1		
8	金	○	とりそぼろどん (ごはん、とりそぼ ろ) キャベツのみそしる こんさいのもの	ぎゅうにゅう あぶらあ げ しろみそ あかみそ とりひきにく ぶたにく	こめ あぶら さとう	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが たけのこ ほし しいたけ きぬさや ごぼう	635	30.8		
6年生(三小・四小・五小)はお祝い給食です★										
11	月	○	カオマンガイ (ごはん、チキン) オニオンスープ かいそうサラダ (たまねぎドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー かいそうミックス	こめ ごまあぶら じゃ がいも	しょうが レモン ねぎ たまね ぎ にんじん キャベツ こまつ な きゅうり もやし	590	29.0	世界の料理(タイ) 11日:カオマンガイ 鶏のスープで炊いたごは んに甘辛いタレがかかった 蒸し鶏をのせた料理です。 給食では、甘辛いタレがか かった鶏肉をご飯の上のに せて食べます。 	
12	火	○	メンチカツサンド (よこわりまるパン、 メンチカツ (ソース)) ABCスープ グリーンサラダ (イタ リアンドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	パン マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん ホールコー ン パセリ えだまめ キャベツ きゅうり	639	27.8		
13	水	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかど んのぐ) コロコロソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなると ウィン ナー	こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら ぶどうゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいた け はくさい チンゲンサイ ホールコーン えだまめ	600	24.4		
14	木	○	ミルクパン ポトフ ハンバーグのケチャップソース いためごぼうサラダ (ノンエッグマ ヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ハンバーグ	パン じゃがいも さと う あぶら ノンエッグ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん トマトピューレ ごぼう ホール コーン	640	29.9	郷土料理 ●18日:「呉汁」 呉汁は、日本各地で食べ られている郷土料理の一 つです。大豆を水に浸し、 すりつぶしたものを「呉」と いい、「呉」を味噌汁に入れ たものが呉汁です。 	
15	金	○	わかめごはん とうふのすましじる ししゃものいそべあげ (低1・中高2) ぶたにくとだいこんのもの	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とうふ ししゃ も あおりのり ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら さとう	えのきたけ だいこん ねぎ に んじん ほしいたけ いんげん	641	27.0		
6年生(一小・二小・サポートルーム)はお祝い給食です★										
18	月	○	ごはん (ふりかけ) ごじる さけのこうみやき キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう あぶらあ げ だいたい しろみそ さ け	こめ じゃがいも こん にやく ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ にん にく もやし キャベツ	606	30.5		
19	火	○	ごはん ポークカレー えだまめサラダ (フレンチドレッシ ング) せとか(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ	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 マンゴチャ ツネ えだまめ キャベツ せと か	658	22.8		
21	木	○	パンプキンパン ミートボールのトマトに こまつなとキャベツのサラダ (こう みしおドレッシング) おうとうかん いりミルクゼリー NEW!	ぎゅうにゅう ミート ボール ベーコン レン ズまめ	パンプキンパン オリーブあぶら じゃが いも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな お うとうかんづめ	720	25.6	旬の食材を使った献立 ●1日:清見オレンジ ●5日:菜花入りサラダ ●19日:せとか	
22	金	○	キムたくごはん わかめスープ てづくりはるまき こんにやくサラダ (かんきつドレ ッシング)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ きょうかまい あ ぶら ごまあぶら ごま はるまきのかわ かたく りここんにやく	にんにく たくあん はくさいキ ムチ こねぎ しょうが たまね ぎ えのきたけ ねぎ たけのこ ほしいたけ もやし にんじん キャベツ	616	24.1		
*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	626	26.3	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

【6年生を対象とした卒業お祝い給食(お弁当給食)を実施します】
 卒業お祝い給食(お弁当給食)とは、小学校6年生の児童を対象に、卒業のお祝いとして一人ひとつのお弁当箱につめた給食(お弁当給食)を提供するものです。この取り組みは、昭和60年度から開始し、東大和市学校給食の基本理念「魅力的な学校給食の提供」の取り組みの一環として継続しているものです。今年度は、8日(金)、15日(金)に実施します。
 ●メニューは以下のとおりです。
 <主食・主菜・副菜・デザート>※弁当箱に入れて提供します。
 ・赤飯(黒ごま塩) ・鶏の唐揚げ ・春巻き ・シューマイ ・根菜の煮物/豚肉と大根の煮物 ・大学芋 ・ブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ付き) ・いちご
 <汁物>キャベツのみそ汁/豆腐のすまし汁 ※煮物と汁物は、1~5年生までと同じものを提供します。
 <飲み物>みかんジュース/コーヒーマルク/緑茶 ※飲み物は、3種類から1つを各自事前を選択したものを提供します。

