

令和5年度で納入できない家庭は、二月二十九日（木）で終了しました。学校または学校給食センター窓口にて現金でお支払いください。よろしくお願いいたします。

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	金	○	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	 3月 ぎょうじしょく 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。また、5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。春の雰囲気をか ん感じてみてくださいね♪ 	
4	月	○	ごはん（ふりかけ） ちゅうかスープ あげぎょうざ（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 ぎょうざ	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		
5	火	○	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 きぬきや 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	☆ラッキーにんじん「さわにわん」	
6	水	○	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		
7	木	○	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 きぬきや ごぼう	635	30.8	6年生(七小・八小・九小)はお祝い給食です★	
8	金	○	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		
11	月	○	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	世界の料理(タイ)  13日:カオマンガイ	
12	火	○	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	●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。 	
13	水	○	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	郷土料理 ●4日:菜花入りサラダ ●5日:清見オレンジ ●15日:せとか	
14	木	○	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		
15	金	○	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		
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 だいず 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	○	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		
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 ●4日:菜花入りサラダ ●5日:清見オレンジ ●15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	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。							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、7日（木）、14日（木）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／コーヒーミルク／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。

