

令和5年度の給食費の口座引落としは、二月二十九日（木）で終了しました。学校給食センター窓口にて現金でお支払いいただきますようお願いいたします。

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	金	○	ごはん(ふりかけ) 中華スープ 揚げ餃子(2) 菜花入りサラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 豚肉 冷凍ぎょうざ	精白米 なたね油 ごま	にんじん だいこん もやし 干しいたけ しょうが 根深ねぎ キャベツ なばな	750	23.5	 <p>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、4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、5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。春の雰囲気を感じてみてくださいね♪</p>	
4	月	○	ちらし寿司 沢煮椀 花型豆腐ハンバーグのおろしソース 清見オレンジ(生)	油揚げ かまぼこ 牛乳 鶏肉 花型豆腐ハンバーグ	精白米 三温糖 片栗粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん 冷凍きぬさや だいこん えのきたけ 根深ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	758	26.8		
				☆ラッキーにんじん「沢煮椀」☆						
5	火	○	坦々麺(麺、スープ、肉みそ) キャベツとえのきのサラダ(中華ドレッシング) ひなまつりゼリー	赤みそ 豆乳 牛乳 豚ひき肉	むし中華めん なたね油 ごま ごま油 三温糖 ひなまつりゼリー	にんじん もやし 根深ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	783	32.4		
6	水	○	鶏そぼろ丼(ごはん、鶏そぼろ) キャベツの味噌汁 根菜の煮物	牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ 鶏ひき肉 豚肉	精白米 なたね油 三温糖	キャベツ にんじん えのきたけ 根深ねぎ しょうが たけのこ 水煮缶詰 干しいたけ 冷凍きぬさや ごぼう	810	39.2		
7	木	○	鶏ごぼうごはん なめこの味噌汁 いかの黄金揚げ(2) いんげんの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	鶏肉 牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 いか	精白米 強化米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま	ごぼう にんじん なめこ 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげん	792	35.5		
8	金	○	マープルココアパン 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) りんご缶・カクテルゼリー	ジョア(プレーン) 豚肉 レンズまめ	ココアパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 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 冷凍ホールコーン りんご缶詰	824	36.2		
11	月	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) コロコロソテー ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 いか なんと ウインナー	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 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 水煮缶詰 干しいたけ はくさい チンゲンサイ 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆	761	30.4		<p>世界の料理(タイ) 12日:カオマンガイ </p>
12	火	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) オニオンスープ 海藻サラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 海藻ミックス	精白米 ごま油 じゃがいも	しょうが レモン果汁 根深ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり もやし	743	36.3	<p>3年生(一中・四中・サポートルーム)はお祝い給食です★</p>	
13	水	○	メンチカツサンド(横割り丸パン、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)	牛乳 ベーコン 冷凍メンチカツ	パン マカロニ なたね油	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン パセリ(乾燥) 冷凍むき枝豆 キャベツ きゅうり	809	34.7	<p>3年生(二中・三中・五中)はお祝い給食です★</p>	
14	木	○	ごはん ポークカレー 枝豆サラダ(フレンチドレッシング) せとか(生)	牛乳 豚肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉	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 冷凍むき枝豆 キャベツ せとか	832	28.2	<p>郷土料理 ●18日:「呉汁」</p>	
15	金	○	ミルクパン ポトフ ハンバーグのケチャップソース 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン ウインナー ハンバーグ	パン じゃがいも 三温糖 なたね油 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 冷凍ホールコーン	830	39.4	<p>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。</p>	
18	月	○	ごはん(ふりかけ) 呉汁 鮭の香味焼き キャベツのお浸し(しょうゆ)	牛乳 油揚げ 冷凍蒸し大豆 白みそ 鮭	精白米 じゃがいも こんにゃく ごま油	にんじん だいこん 根深ねぎ にんにく もやし キャベツ	770	38.7	<p>●1日:菜花入りサラダ ●4日:清見オレンジ ●14日:せとか</p>	
19	火	○	わかめごはん 豆腐のすまし汁 ししゃもの磯辺揚げ(2) 豚肉と大根の煮物	炊きこみ わかめ 牛乳 木綿豆腐 ししゃも あおのり 豚肉	精白米 薄力粉 なたね油 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ にんじん 干しいたけ 冷凍いんげん	800	31.9	<p>旬の食材を使った献立 ●1日:菜花入りサラダ ●4日:清見オレンジ ●14日:せとか</p>	
21	木	○	パンブキンパン ミートボールのトマト煮 小松菜とキャベツのサラダ(香味塩ドレッシング) 黄桃缶入りミルクゼリー NEW!	牛乳 ミートボール ベーコン レンズまめ	パンブキンパン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰ダイス キャベツ こまつな 黄桃缶	898	31.6	<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>	
22	金	○	キムたくごはん わかめスープ 手作り春巻き こんにゃくサラダ(柑橘ドレッシング)	豚肉 牛乳 鶏肉 カットわかめ	精白米 強化米 なたね油 ごま油 ごま 春巻きの皮 片栗粉 こんにゃく	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ たけのこ 水煮缶詰 干しいたけ もやし にんじん キャベツ	771	29.3		
*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	795	32.9	
							学校給食摂取基準	830	27-42	



9年間続いた学校給食も、今月で終わりですね。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、卒業後の食生活もより良いものにしてほしいと願っています。

