

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	
9	木	○	わかめごはん ごじる イラストコロッケ キャベツいためのおかかあえ（おかか）	たきこみわかめ ギョウ にゅう だいず しろみそ あぶらあげ かつおぶし	こめ さといも いらず ところつけ あぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	631	23.2	 ●17日、23日： ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー 12月に続いて、第三中学校 （17日）、第二中学校（23日）の せいと かんが こんだて ていきょう 生徒が考えた献立を提供し ます！ さんちゅう せい ひとこと ☆三中生からの一言 にんき あ えら 「人気の揚げパンを選びまし た。また、ポトフで体を温めま す。」 にちゅう せい ひとこと ☆二中生からの一言 「ほうとうの具には旬の野菜 を入れ、季節に合った食材を かんが 考えました。」 じ ばんぶつかつよう ●地場産物活用メニュー 28日： ひがしやまとしさん 「東大和市産 にんじん食パン」 しな いにんじん 市内でとれた人参をパウ ダーにし、練りこんだ食パン です！ ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん ●全国学校給食週間 （1月24～30日） 29日：「塩ちゃんこ汁」 とうきょうと きょうどりょうり 東京都の郷土料理である ちゃんこを提供します。味 わって食べましょう！ しゅん しよくざい ●旬の食材 にんじん、白菜、ねぎ、 でこぼん、りんごなど きゅうしよく ひがしやまとしさん 給食では東大和市産の じ ば やさい しやう 地場野菜も使用しております。	
10	金	○	おやこどん（ごはん、おやこに） きりぼしだいこんのいために りんご（なま）	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご さつま あげ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいた け きりぼしだいこん りんご	655	29.6		
14	火	○	あさやきくろざとうしよくパン ミネスト ローネ とりにくのパーベキューソース カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく	くろざとうしよくパン あぶら さとう カクテルゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマ トかんづめ しょうが アップル ソース	632	32.6		
15	水	○	ざっこくごはん はなふいりすましじる メダイのさいきょうやき こんにやくのピリからに	ぎゅうにゅう わかめ も めんどうふ めだい しろ みそ さつまあげ	こめ ざっこく くろま いはながたふ さとう こんにやく あぶら	だいこん えのきたけ ねぎ に んじん いんげん	551	29.7		
16	木	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんの ぐ） ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ） りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なたと ハム	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら じゃがいも ノン エッグマヨネーズ りんごゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいた け はくさい チンゲンサイ きゅうり りんごかんづめ	591	23.4		
17	金	○	ココアあげパン ポトフ かいそうサラダ（ちゅうかドレッシン グ） ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ウイン ナー ペーコン かいそうミックス	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	546	24.9		
20	月	○	きつねごはん さわにわん ししゃもフライ（低1・中高2）（ソー ス） ひじきのにももの	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ほしひじき	こめ もちごめ さとう あぶら こむぎこ パンこ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう えだまめ	643	28.2		
21	火	○	ごはん ポークカレー だいこんサラダ（わふうドレッシング） パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ はちみつ レモンゼリー	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 だいこん キャベツ パインかんづめ	636	21.7		
22	水	○	チキンサンド（よこわりミルクまるパン、 てりやきチキン）とうにゅうコーンチャ ウダー えだまめサラダ（しおちゅうかド レッシング）	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく とうにゅう	ミルクまるパン じゃ がいも こむぎこ あぶ ら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン パセリ に んにく しょうが えだまめ キャベツ もやし	632	33.5		
23	木	○	ほうとう ちくわのいそべあげ（低1・中高2） ヤングコーンサラダ（フレンチドレッシ ング） ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぶたにく あぶらあげ あ かみそ しろみそ ギョウ にゅう ちくわ あおのり	こんにやく さといも ほうとう あぶら こむぎこ	ほししいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ ヤングコーン	639	28.0		
24	金	○	ごはん ワンタンスープ シュウマイ（2） チンゲンサイとまめもやしのいためもの いちごのカップケーキ	ぎゅうにゅう れいとうしゅうまい	こめ あぶら にくいり わんたん ごまあぶら さとう こめこのカッ プケーキ	はくさい にんじん ねぎ にん にく だいずもやし チンゲンサイ たけのこ	630	21.4		
27	月	○	だいずとこんぶのごはん けんちんじる とりにくのあまからだれ いんげんとキャ ベツのごまあえ（ごまドレッシング）	きざみこんぶ だいず あ ぶらあげ ギョウにゅう とりにく	こめ きょうかまい あ ぶら さとう こんにゃ く さといも かたくり こ ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ いん げん	607	24.8		
28	火	ぎょうきょう とうきょう	ひがしやまとしさんにんじんしよくパン トマトシチュー えのきいりサラダ（かんきつドレッシン グ） フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじんしよくパン 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 えのきたけ キャベツ もや し りんごかんづめ おうとうかんづめ	613	24.3		
29	水	○	ごはん しおちゃんこじる さばのみそづけやき こんさいのにももの	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ あぶらあ げ さば あかみそ ぶたにく	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ しょうが にんにく ごぼう たけのこ	651	36.5		
30	木	○	ごはん（ふりかけ） とんじる いかのおうごんあげ（2） でこぼん（なま） ☆ラッキーにんじん「とんじる」☆	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ しろみそ あかみそ いか	こめ あぶら さといも こんにやく さとう かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ デコボン	615	28.8		
31	金	○	ツナコーンドッグ（せわりコッペパン、 ツナコーン（ノンエッグマヨネーズ）） スコッチブロス NEW! ももゼリー	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく しろいんげんまめ ツナ	コッペパン じゃがい も むぎ あぶら ノン エッグマヨネーズ ピーチゼリー	にんじん たまねぎ セロリ かぶ ホールコーン	592	28.5		
*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	617	27.4	給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21- 33	

★給食費について

子ども・子育て支援施策の推進のため、令和7年1月（3学期）から、市立小中学校の児童・生徒の学校給食費の無償化を実施します。
加えて、アレルギーなどやむを得ない事情で、学校に弁当を持参している児童・生徒の学校給食費相当分を補助します。
また、学校給食の質の維持・向上を図るため、令和7年1月から学校給食費を改定します。
詳しくは市HPをご覧ください。



★レッドカップキャンペーン

世界中の学校給食を支援している国連WFPの活動です。レッドカップキャンペーンの商品の一つである白みそ・赤みそを使用した「豚汁」を30日に提供します。

