

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	
8	水	○	ごはん すきやきふうに こまつなともやし のサラダ(たまねぎドレッシング) きっかみかん (なま)	ぎゅうにゅう やきどう ふ ぶたにく	こめ さとう しらたき	にんじん はくさい ねぎ もやし キャベツ こまつな みかん	624	27.2	 <p>●16日、28日： ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー</p> <p>12月に続いて、第三中学校 (16日)、第二中学校(28日)の だいにちゅうがっこう 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！</p> <p>さんちゅう せい ひとこと ☆三中生からの一言 「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。」</p> <p>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 考えました。」</p> <p>じ ばんぶつ かつ とう ●地場産物活用メニュー</p> <p>24日： ひがしやまとしきん 「東大和市産 にんじん しょく 市内でとれた人参をパウ ダーにし、練りこんだ食パン</p> <p>ぜんこくがっこう しょく せい ●全国学校給食週間 (1月24～30日)</p> <p>31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！</p> <p>しょん しょくざい ●旬の食材 はくさい にんじん、白菜、ねぎ、 でこぼん、りんごなど</p> <p>きゅうしょく ひがしやまとしきん 給食では東大和市産の じばやさい しょう 地場野菜も使用しております。</p>	
9	木	○	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		
10	金	○	あさやきくろぎとうしよくパン ミネストローネ とりにくのバーベキュー ソース カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	くろぎとうしよくパン 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		
14	火	○	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 ぎゅう 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 いらす 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		
15	水	○	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 いかなると 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		
16	木	○	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 ベーコン 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		
17	金	○	ぎっくごはん 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 めんどろふ めだい しろ みそ さつまあげ	こめ ぎっくくろま 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		
20	月	○	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		
21	火	○	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 ベーコン 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		
22	水	○	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) ひじきののもの	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		
23	木	○	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		
24	金	ぎゅうにゅう とうきょう	ひがしやまとしき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		
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 ぎゅうにゅう 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	○	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 ぎゅう 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		
29	水	○	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		
30	木	○	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 ベーコン 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		
31	金	○	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		
*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
							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29日に提供します。



令和7年1月1日発行