

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	火	○	ホットドッグ(せわりミルクコッペパン、とうふウインナーのケチャップソース) かぼちゃのとうにゅうポタージュ えだまめサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう とうふウインナー	ミルクコッペパン あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ トマトピューレ えだまめ キャベツ	619	28.6	 4月 にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます！ いわ こんだて お祝い献立 ●22日:新しいスタートを切ったみなさんへ、給食センターからお祝いの気持ちをこめて、「お祝い献立」をお届けします。  かてうどん ●30日: ひがしやまとししゅうへん たまち いき 東大和市周辺の多摩地域で食べられている「かてうどん」を提供します！ 「かて(糧)」とは、季節の地場野菜などを茹でてうどんに添えたもので、冷たいうどんと「かて」を温かい醤油味のつけ汁につけて食べます。 せかい りょうり 世界の料理(タイ) ●14日:「カオマンガイ」 とり 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。 しゅん しよくざい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●11日:筍ごはん ●15日:アスパラガスサラダ ●17日:清美オレンジ ●18日:グリーンピース入り とうにゅう 豆乳チャウダー ●23日:メロン ●25日:新玉ねぎのみそ汁 	
9	水	○	マーボーどうふどん(ごはん、マーボーどうふ) かいそうサラダ(しおちゅうかドレッシング) りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく だいず もめんどう ふ あかみそ かいそ うミックス	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら りんご ゼリー	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり も やし りんごかんづめ	635	26.6		
10	木	○	メンチカツサンド(よこわりミルクまるパン、メンチカツ(ソース)) ミネストローネ フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく メンチカツ	ミルクまるパン あぶら	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 ホールコーン	655	29.7		
11	金	○	たけのこごはん さわにわん さけのノンエッグマヨネーズやき えのきとキャベツいためのおかかあえ (おかか)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ か つおぶし	さとう こめ もちごめ むぎ あぶら ノンエッ グマヨネーズ ごま	たけのこ にんじん ほししいた け だいこん ねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ えのきたけ こまつな	655	33.3		
14	月	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) こめこワントンスープ パイン・おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とりにく	こめ あぶら こめこわ んたん ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ しょう が レモンかじゅう パインかん づめ おうとうかんづめ	600	29.1		
15	火	○	あさやきココアしょくパン ABCスープ ホキのマリネ アスパラガスサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	ココアしょくパン マ カロニ かたくりこ あ ぶら さとう ノンエッ グマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン レモンかじゅう ピーマン アスパラガス はくさ い	626	29.4	●30日: ひがしやまとししゅうへん たまち いき 東大和市周辺の多摩地域で食べられている「かてうどん」を提供します！ 「かて(糧)」とは、季節の地場野菜などを茹でてうどんに添えたもので、冷たいうどんと「かて」を温かい醤油味のつけ汁につけて食べます。 せかい りょうり 世界の料理(タイ) ●14日:「カオマンガイ」 とり 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。 しゅん しよくざい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●11日:筍ごはん ●15日:アスパラガスサラダ ●17日:清美オレンジ ●18日:グリーンピース入り とうにゅう 豆乳チャウダー ●23日:メロン ●25日:新玉ねぎのみそ汁 	
16	水	○	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ) ごじる こまつないりサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう だいず しろみそ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶ ら こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ い んげん キャベツ こまつな もや し	598	30.2		
17	木	○	ごはん ポークカレー ジョア(プレーン) ハムとやさいのソテー きよみオレンジ(なま)	ジョア(プレーン) ぶ たにく ハム	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ はちみつ	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 キャベツ ホー ルコーン きよみオレンジ	589	22.7		
18	金	○	あさやきしょくパン(りんごジャム) グリーンピースいりとうにゅうチャウ ダー スパイシーチキン ★ラッキーにんじん「グリーンピースいりとうにゅうチャウダー」	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	しょくパン じゃがい も こむぎこ あぶら オリーブあぶら さと う くずこ	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン グリンピー ス にんにく アップルソース り んごかんづめ レモンかじゅう	638	35.2		
21	月	○	わかめごはん うすくずじる ししゃもフライ(低1、中高2)(ソース) こんにやくサラダ(たまねぎドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう とりにく もめ んどうふ かまぼこ し しゃも かいそうミッ クス	こめ くずこ こむぎこ パンこ あぶら こんに やく	えのきたけ にんじん ねぎ こま つな もやし キャベツ	603	28.5		●14日:「カオマンガイ」 とり 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。 しゅん しよくざい つか こんだて 旬の食材を使った献立 ●11日:筍ごはん ●15日:アスパラガスサラダ ●17日:清美オレンジ ●18日:グリーンピース入り とうにゅう 豆乳チャウダー ●23日:メロン ●25日:新玉ねぎのみそ汁 
22	火	○	ごはん おはなみじる さわらのさいきょうやき いんげんと キャベツのごまあえ(ごまドレッシング) メープルこめこマフィン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちらしかま ぼこ さわら しろみそ	こめ あぶら さとう ごま メープルこめこ マフィン	だいこん にんじん ほししいた け ねぎ キャベツ いんげん	640	28.7		
23	水	○	あさやきくろざとうしょくパン にくだんごいりトマトシチュー コロコロソテー メロン(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく にくボール	くろざとうしょくパン あぶら じゃがいも さ とう こむぎこ	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 ホールコーン えだまめ メロン	640	32.2		
24	木	○	ちゅうかなめし わかめスープ いかのチリソース (2) いためごぼうサラダ(ノンエッグマヨ ネーズ)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ いか	こめ あぶら ごまあぶ ら ごま かたくりこ さとう ノンエッグマ ヨネーズ	にんじん ほししいたけ チンゲ ンサイ しょうが たまねぎ えの きたけ ねぎ にんにく ごぼう ホールコーン	593	25.3		
25	金	○	ごはん(ふりかけ) しんたまねぎのみそしる さばのあまからだれ えのきいりサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあ げ あかみそ しろみそ さば	こめ じゃがいも かた くりこ さとう	たまねぎ ぶなしめじ えのきた け キャベツ にんじん もやし	614	31.1		
28	月	○	ツナコーンドッグ(せわりミルクコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) マカロニいりポトフ はくとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ウィン ナー ベーコン ツナ	ミルクコッペパン じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマ ヨネーズ ビーチゼ リー	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン はくとうかんづめ	614	30.9	●23日:メロン ●25日:新玉ねぎのみそ汁 	
30	水	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆでやさ い) とりのいそべあげ(2) NEW!	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あおのり	あぶら かたくりこ う どん ごま こむぎこ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつ な もやし	643	36.9		
*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	623	29.9	きゅうしよく ひがしやまとしさん じばや 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	

えいようかんり こんだてさくせい
栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事です不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

えいよう
栄養

えいようし
栄養士が
こんだてさくせい
献立作成
しています



がっこうきゅうしよく せいかく 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事
を
提供する
ことで、
成長期にある
子どもたちの
健康の保持増進・体
位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付け
の
実践活動を通し、
望ましい食習慣
と食に関する実践力
を身に付け
ます。

給食に地場産物を活用したり、
郷土食や行事食を提供したりす
ることを通じ、
地域の文化や伝統
に対する理解と関心を深めます。

