

日	曜	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
8	火	○	ホットドッグ(背割りミルクコッペパン、豆腐ウインナーのケチャップソース) かぼちの豆乳ポタージュ 枝豆サラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 豆腐ウインナー	ミルクコッペパン たね油 薄力粉 三温糖	たまねぎ にんじん カットかぼち パセリ トマトピューレ 冷凍むき枝豆 キャベツ	807	36.8	 ご入学・ご進級 おめでとうございます！ お祝い献立 ●23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 ●25日: 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。 世界の料理(タイ) ●15日:「カオマンガイ」 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。  旬の食材を使った献立 ●9日:筍ごはん ●16日:アスパラガスサラダ ●18日:清美オレンジ ●21日:グリーンピース入り豆乳チャウダー ●24日:メロン ●28日:新玉ねぎのみそ汁 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
9	水	○	筍ごはん 沢煮鮭 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き えのきとキャベツ炒めのおかか和え(おかか)	鶏肉 油揚げ 普通牛乳 さけ かつお節	三温糖 精白米 もち米 精麦 たね油 ノンエッグマヨネーズ ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ えのきたけ こまつな	841	42.4	
10	木	○	麻婆豆腐丼(ごはん、麻婆豆腐) 海藻サラダ(塩中華ドレッシング) りんご缶・りんごゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 木綿豆腐 赤みそ 海藻ミックス	精白米 たね油 片栗粉 ごま油 りんごゼリー	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご缶詰	810	33.9	
11	金	○	メンチカツサンド(横割りミルク丸パン、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)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 冷凍メンチカツ	ミルク丸パン たね油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶詰ダイス 冷凍ホールコーン	834	37.2	
14	月	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) 呉汁 小松菜入りサラダ(柑橘ドレッシング)	普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ 豚肉	精白米 じゃがいも たね油 こんにゃく 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ 水煮缶詰 冷凍いんげん キャベツ こまつな もやし	759	38.0	
15	火	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) 米粉ワンタンスープ パイン・黄桃缶	普通牛乳 豚ひき肉 鶏肉	精白米 たね油 米粉 ワンタン ごま油	にんじん はくさい 根深ねぎ しょうが レモン果汁 パイナップル缶詰 黄桃缶詰	764	36.5	
16	水	○	朝焼きココア食パン 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)	普通牛乳 ベーコン ホキ	ココア食パン マカロニ 片栗粉 たね油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン レモン果汁 ビーマン アスパラガス はくさい	784	36.0	
17	木	○	わかめごはん うすくず汁 ししゃもフライ(2)(ソース) こんにゃくサラダ(たまねぎドレッシング)	炊き込みわかめ 普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ ししゃも 海藻ミックス	精白米 くず粉 薄力粉 パン粉 たね油 こんにゃく	えのきたけ にんじん 根深ねぎ こまつな もやし キャベツ	763	36.2	
18	金	△	ごはん ポークカレー ジョア(プレーン) ハムと野菜のソテー 清見オレンジ(生)	ジョア(プレーン) 豚肉 ハム	精白米 たね油 じゃがいも 薄力粉 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 冷凍ホールコーン きよみオレンジ	785	30.2	
21	月	○	朝焼き食パン(りんごジャム) グリンピース入り豆乳チャウダー スパイシーチキン	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	食パン じゃがいも 薄力粉 たね油 オリーブ油 グラニュー糖 くず粉	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン グリンピース にんにく アップルソース りんご缶詰 レモン果汁	815	45.0	
★ラッキーにんじん「グリーンピース入り豆乳チャウダー」★									
22	火	○	中華菜飯 わかめスープ いかのチリソース (2) 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	豚肉 普通牛乳 鶏肉 カットわかめ いか	精白米 たね油 ごま油 ごま 片栗粉 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく ごぼう 冷凍ホールコーン	751	32.2	 旬の食材を使った献立 ●9日:筍ごはん ●16日:アスパラガスサラダ ●18日:清美オレンジ ●21日:グリーンピース入り豆乳チャウダー ●24日:メロン ●28日:新玉ねぎのみそ汁 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
23	水	○	ごはん お花見汁 鱈の西京焼き いんげんとキャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング) メープル米粉マフィン	普通牛乳 鶏肉 油揚げ ちらしかまぼこ さわら白みそ	精白米 たね油 三温糖 ごま メープル米粉 マフィン	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ 冷凍いんげん	785	36.6	
24	木	○	朝焼き黒砂糖食パン 肉団子入りトマトシチュー コロコロソテー メロン(生)	普通牛乳 豚肉 肉ボール	黒砂糖食パン たね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 メロン	824	41.1	
25	金	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆで野菜) 鶏の磯辺揚げ(2) NEW!	豚肉 油揚げ 普通牛乳 鶏肉 あおのり	たね油 片栗粉 冷凍うどん ごま 薄力粉	たまねぎ 根深ねぎ にんじん こまつな もやし	828	48.0	
28	月	○	ごはん(ふりかけ) 新玉ねぎのみそ汁 さばの甘辛だれ えのき入りサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ さば	精白米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	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	780	39.9	
30	水	○	ツナコーンドッグ(背割りミルクコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) マカロニ入りポトフ 白桃缶・ももゼリー	普通牛乳 ウインナー ベーコン ツナ	ミルクコッペパン じゃがいも マカロニ たね油 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン 白桃缶詰	755	39.2	
*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	793	38.1
							学校給食摂取基準	830	27-42

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。



学校給食の役割

