

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	木	○	おやこどん（ごはん、おやこに） はくさいのみそしる りんご（なま）	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう	はくさい だいこん こまつなたまねぎ にんじん ほししいたけ りんご	651	30.8	1月 ●22日、29日： 中学生の考案メニュー 12月に続いて、第一中学校 にち だいにちゅうがっこう (22日)、第二中学校(29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！ ☆一中生からの一言 「栄養バランスに気を付けて 献立を作りました。旬の小松 菜も入れました。」 ☆二中生からの一言 「色のバランスが良くなるよう にした。栄養バランスに気を 付けました。」 全国学校給食週間 (1月24~30日) ●23日：「塩ちゃんこ汁」 東京都の郷土料理である ちゃんこを提供します。味 わってたべましょう！ ●26日：「くじらのオーロラ ソース」 約60年前、くじらは給食の 定番メニューでした。食べや すいように揚げたくじらをオーロラソースで和えました！ ●27日：「かてめし」 戦時中、米が貴重な食べ物 だったため、ご飯に野菜や海 藻を混ぜて食べていた、埼玉 県全域に伝わる郷土料理です！ ●旬の食材 にんじん、大根、白菜、ね ぎ、みかん、でこぽんなど 給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。	
9	金	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	こめ あぶら じやがい も こむぎこ はちみつ カクテルゼリー	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 ホールコーン えだまめ パ インかんづめ	693	24.6		
13	火	○	メンチカツバーガー（よこわりミルクまるパン、メンチカツ（ソース））とうにゅうコーンチャウダー こまつなともやしのサラダ（イタリアンドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう メンチカツ	ミルクパン じやがい も こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ホール コーン クリームコーンかん パセリ もやし こまつな	680	29.7		
14	水	○	うめちりごはん はなふいりさわにわん メダイのさいきょうやき くりいりきんとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ めだい しろ みそ	こめ あぶら はながた ふ さとう さつまいも くりかんろに	うめちり だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれん そう	621	28.1		
15	木	○	わかめごはん すきやきふうに だいこんサラダ（わふうドレッシング） みかん（なま）	たきこみわかめ 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 だい こん きゅうり キャベツ みか ん	590	26.4		
16	金	○	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ（フレンチドレッシング） いちごクレープ	ぶたひきにく レンズま め ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メープルシロップ さ とう こむぎこ いちご クレープ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマ トピューレ キャベツ ホール コーン	675	23.9		
19	月	○	ごはん ごじる ししゃものからあげ（低1・中高2） ひじきにのもの ☆ラッキーにんじん「ごじる」☆	ぎゅうにゅう だいず しろみそ ししゃも ぶたにく ほしひじき	こめ さといも かたく りこ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ しょうが にんにく えだま め	654	29.1		
20	火	○	ポークケチャップどん（ごはん、ポーク ケチャップ）NEW! かいそうサラダ（し おちゅうかドレッシング）はくとうか ん・とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かいそうミック ス	こめ あぶら さとう かたくりこ とうにゅうあんにん どうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり はくと うかんづめ	660	23.3		
21	水	○	うじきんときパン ふゆやさいのクリーム にホキのマリネ だいすきサラダ（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 なまクリーム こなチ ーズ ホキ だいす	うじきんときパン こ むぎこ バター あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム いんげん レ モン ピーマン キャベツ にん じん	772	31.6		
22	木	○	ごはん わかめのすまじる さばのみぞれかけ こまつなとさつまあげのにもの ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう カットわ かめ もめんどうふ かま ぼこ さば あかみそ さ つまあげ	こめ さとう あぶら	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが にんじん こまつな	585	30.5		
23	金	○	そぼろどん（ごはん、そぼろどんのぐ） しおちゃんこじる でこぼん（なま）	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とりひき ぶたひきにく	こめ あぶら さとう	はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが た けのこ ほししいたけ いんげ ん デコポン	605	27.3		
26	月	○	アップルコッペパン ABCスープ くじらのオーロラソース ほうれんそういりソテー	ぎゅうにゅう ベーコン くじら ハム	アップルコッペパン マカロニ かたくりこ あぶら じやがいも さ とう	たまねぎ キャベツ ホール コーン しょうが にんじん ほ うれんそう えのきたけ	605	26.8		
27	火	ぎ ゅ う に よ う	かてめし とんじる さけのしおやき はくさいのおひたし（しょうゆ）	あぶらあげ きざみこん ぶ こおりどうふ ぎゅう にゅう ぶたにく もめん どうふ しろみそ あかみ そ さけ	こめ きょうかまい あ ぶら さとう さといも こにゃく	にんじん ごぼう ほししいた け だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	603	31.6		
28	水	○	ごはん うすぐずじる とりにくのごまやき こんさいのにもの	ぎゅうにゅう もめんどう ふ かまぼこ とりにく ぶたにく	こめ くずこ ごま さ とう ごまあぶら あぶ ら	だいこん えのきたけ ねぎ こ まつな しょうが にんじん ご ぼう たけのこ	601	33.6		
29	木	○	あさやきしょくパン ポトフ かぼちゃサラダ（ノンエッグマ ヨネーズ）NEW! フルーツポンチ ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす ハム	しょくパン じやがい も ノンエッグマヨ ネーズ みかんゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり ホール コーン パインかんづめ はく とうかんづめ	596	29.8		
30	金	○	ほうとう ちくわのいそべあげ（低1・中高2） みかん（なま）	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	こんにゃく さといも ほうとう あぶら こむ かぼちゃ ねぎ みかん ぎこ	ほししいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ みかん	639	27.5		
*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	639	28.4	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

