

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] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
9	金	○	メンチカツバーガー（横割りミルク 丸パン、メンチカツ（ソース））豆 乳コーンチャウダー 小松菜ともやし のサラダ（イタリアンドレッシン グ）	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 豆乳 冷凍メンチカ ツ	ミルクパン ジャガイモ 薄力粉 なたね油	にんじん たまねぎ 冷凍ホール コーン クリームコーン缶 バセ リ もやし こまつな	865	37.5	 ●21日、28日： 中学生の考案メニュー 12月に続いて、第一中学校 (21日)、第二中学校(28日)の 生徒が考案した献立を提供し ます！
13	火	○	梅ちらりごはん 花麩入り沢煮椀 メダイの西京焼き 栗入りきんとん	普通牛乳 鶏肉 油揚げ メダイ 白みそ	精白米 なたね油 花型 麩 三温糖 さつまいも くり甘露煮	梅ちらり だいこん にんじん 干し じいたけ 根深ねぎ ほうれん草	796	36.1	☆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。」
14	水	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー パイン缶・カクテルゼリー	普通牛乳 豚肉 ウイン ナー	精白米 なたね油 ジャ ガイモ 薄力粉 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 冷凍ホールコー ン 冷凍むき枝豆 パイナップル 缶詰	893	30.5	☆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 けた。」
15	木	○	ミートソーススペゲティ フレンチサラダ（フレンチドレッシ ング） いちごクレープ	豚ひき肉 レンズまめ 普通牛乳	スペゲッティ なたね油 メープルシロップ 三温 糖 薄力粉 いちごク レープ	にんにく たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ 冷凍 ホールコーン	820	29.9	全国学校給食週間 (1月24~30日)
16	金	○	ごはん 吳汁 ししゃもの唐揚げ（2） ひじきの煮物 ☆ラッキーにんじん「吳汁」☆	普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ ししゃも 豚肉 ほしひじき	精白米 さといも 片栗 粉 なたね油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深 ねぎ しょうが にんにく 冷凍む き枝豆	790	34.5	●23日：「くじらのオーロラ ソース」
19	月	○	わかめごはん すき焼き風煮 大根サラダ（和風ドレッシング） みかん（生）	炊き込みわかめ 普通牛 乳 焼き豆腐 豚肉	精白米 三温糖 しらた き	にんじん はくさい 根深ねぎ だ いこん きゅうり キャベツ みか ん	739	33.2	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！
20	火	○	宇治金時パン 冬野菜のクリーム煮 ホキのマリネ 大豆サラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 豆乳 生クリーム 粉 チーズ ホキ 冷凍蒸し 大豆	宇治金時パン 薄力粉 バター なたね油 片栗 粉 三温糖	たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム水煮缶詰 冷凍い んげん レモン果汁 ピーマン キャベツ にんじん	998	40.4	●26日：「かてめし」
21	水	○	ごはん わかめのすまし汁 鯖の味噌だれかけ 小松菜とさつま揚げの煮物 ♪第一中学校生徒の考案メニュー♪	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ さ ば 赤みそ さつま揚げ	精白米 三温糖 なたね油	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんじん こまつな	747	39.3	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！
22	木	○	ポークケチャップ丼（ごはん、ポー クケチャップ）NEW! 海藻サラダ（塩 中華ドレッシング） 白桃缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 豚肉 生揚げ 海藻ミックス	精白米 なたね油 三温 糖 片栗粉 豆乳杏仁豆腐	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 白桃缶詰	842	29.0	●27日：「塩ちゃんこ汁」
23	金	○	アップルコッペパン ABCスープ くじらのオーロラソース ほうれん草入りソテー	普通牛乳 ベーコン くじら赤肉 ハム	アップルコッペパン マ カロニ 片栗粉 なたね 油 ジャガイモ 三温糖	たまねぎ キャベツ 冷凍ホール コーン しょうが にんじん ほう れん草 えのきたけ	771	34.1	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	月	東京牛乳	かてめし 豚汁 鮭の塩焼き 白菜のお浸し（しょうゆ）	油揚げ 刻み昆布 凍り 豆腐 普通牛乳 豚肉 木 綿豆腐 白みそ 赤みそ さけ	精白米 強化米 なたね 油 三温糖 さといも こ んにやく	にんじん ごぼう 干ししいたけ だいこん 根深ねぎ はくさい え のきたけ	771	40.6	●28日：「朝焼き食パン 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 ♪第二中学校生徒の考案メニュー♪
27	火	○	そぼろ丼（ごはん、そぼろ丼の具） 塩ちゃんこ汁 でこぼん（生）	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 なたね油 三温 糖	はくさい だいこん にんじん え のきたけ 根深ねぎ しょうが た けのこ水煮 干ししいたけ 冷凍 いんげん でこぼん	766	34.4	●29日：「ほうとう ちくわの磯辺揚げ（2） みかん（生）
28	水	○	朝焼き食パン 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 ♪第二中学校生徒の考案メニュー♪	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 冷凍蒸し大豆 ハム	食パン ジャガイモ 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 カットかぼちゃ きゅうり 冷凍 ホールコーン パイナップル缶詰 白桃缶詰	750	37.8	●30日：「ごはん うすくず汁 鶏肉の胡麻焼き 根菜の煮物
29	木	○	ほうとう ちくわの磯辺揚げ（2） みかん（生）	豚肉 油揚げ 赤みそ 白 みそ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	こんにやく さといも 冷凍ほうとう なたね油 薄力粉	干ししいたけ にんじん かぼ ちゃ 根深ねぎ みかん	745	32.3	にんじん、大根、白菜、ね ぎ、みかん、でこぼんなど
30	金	○	ごはん うすくず汁 鶏肉の胡麻焼き 根菜の煮物	普通牛乳 木綿豆腐 か まぼこ 鶏肉 豚肉	精白米 くず粉 ごま 三 温糖 ごま油 なたね油	だいこん えのきたけ 根深ねぎ こまつな しょうが にんじん ご ぼう たけのこ水煮	766	42.5	給食では東大和市産の 地場野菜も使用しております。

*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 804 35.5

学校給食摂取基準 830 34.0

