

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	
2	月	○	ごはん せつぶんじる いわしのかばやき きふう えのきサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく ちらしかまぼこ あぶらあげ だいず いわし	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ こむぎ こ さとう ごま	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ キャベツ もやし	663	27.8	<div></div> <div>ぎょうじしょく せつぶん 行事食 (節分) ●2日:「節分汁」、 「鰯の蒲焼き風」 2月3日は節分です。節分とは、季節の変わり目に健康を願って悪いものを追出す日です。自分の歳の数だけ豆を食べると体が丈夫になるといわれています。また、においの強いものは魔除けの効果があるとされ、焼いた鰯の頭を柵の小枝に刺して飾る風習があります。</div> <div></div> <div>ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー 11月に第三中学校と第四中学校の生徒が給食センターで職場体験をし、給食の献立を作成しました。その献立を給食で提供します。 ☆生徒からの一言 【三中】9日「多くの食材がとれるように副菜と汁物を多くの食材を使うメニューを選</div>	
3	火	○	ごはん かきたまじる とりにくのうめしそやき うどいりきんぴら NEW	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ たまご ぶたにく さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	にんじん えのきたけ ねぎ りうめ ゆかり ごぼう うどいんげん	585	34.0		
4	水	○	パンプキンパン ビーツいりボルシチ ジャーマンポテト いよかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パンプキンパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ビーツパウダー トマトピューレ いんげん いよかん	709	29.2		
5	木	○	ゆかりごはん ごじる てづくりさいとも コロッケ (ソース) ヤングコーンサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう だいず ろみそ ぶたひきにく	こめ じゃがいも あぶら ささいも マッシュポテト さとう こむぎ こ パンこ	ゆかり ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ ヤングコーンかん	671	24.8		
6	金	○	ごはん まるごとわかめのみそしる さば のカレーやき はくさいのおかかあえ (おかか、しょうゆ)	ぎゅうにゅう わかめ きわかめ めかぶわかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ さば かつおぶし	こめ じゃがいも さとう	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう にんじん	584	29.1		
9	月	○	あさやきしょくパン (ももジャム) はく さいとにくだんごのスープ コロコロソテー	ぎゅうにゅう にくだん ご ウィンナー	しょくパン あぶら ごまあぶら さとう ぐずこ	にんじん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ ホールコーン えだまめ はくとうかんづめ レモンかじゅう	574	31.8		
♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪										
10	水	○	とりごぼうごはん さわにわん ししゃものおちゃやき (低1・中高2) NEW <div>♪九小3ねんせいがかんがえたメニュー♪</div> 	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも さ つまあげ	こめ もちごめ きょう かまい あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん え のきたけ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん もやし	600	30.0		
12	木	○	ホイコーローどん (ごはん、ホイコー ロー) まめもやしのナムル (ちゅうかド レッシング) みかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ はっ ちようみそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく キャベツ にんじん ねぎ だいずもやし ほうれん そう みかん	593	24.7		
13	金	○	わかめうどん かしわてん フルーツポン チ	とりにく かまぼこ わか め ぎゅうにゅう	さとう うどん あぶら こむぎこ カクテルゼ リー	ぶなしめじ にんじん ねぎ こまつな パインかんづめ りん ごかんづめ はくとうかんづめ	602	31.8		
♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪										
16	月	○	わかめごはん てづくりすいとん NEW さけのみそノンエッグマヨネーズやき 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 とりにく さけ しろみそ あぶらあげ か つおぶし	こめ あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ 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 こまつな	620	29.5		
17	火	○	マーボーどうふどん (ごはん、マーボー どうふ) はるさめサラダ (たまねぎド レッシング) パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく だいず もめんどう ふ あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら はるさ め レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ もやし キャベツ パインかんづめ	644	25.4		
18	水	○	きなこあげパン トマトシチュー グリー ンサラダ (イタリアンドレッシング)	きなこ ぎゅうにゅう ぶ たにく	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも 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 キャベツ きゅうり えだま め	665	26.1		
19	木	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどんの ぐ) ジョア とうふとツナのてづくり ジャンボぎょうざ NEW でこぼん (な ま)	ジョア ぶたにく いか なると ツナ おしどう ふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら きょうざのかわ こ むぎこ	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 キャベツ ねぎ でこぼん	681	28.7		
20	金	○	むぎごはん ガルバンジーカレー じゃこ いりだいこんサラダ (かんきつドレッシ ング) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく ひよこまめ ちりめ んじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こ むぎこ はちみつ ぶど うゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ いんげん ト マト アップルソース だいこ ん キャベツ	653	22.5		
24	火	○	チリコンカンドック (せわりミルクコッ ペパン、チリコンカン) ABCスープ いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず	コッペパン じゃがい も マカロニ あぶら さとう こむぎこ ノン エッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマトピューレ パ セリ ごぼう ホールコーン	632	30.4		
☆ラッキーにんじん「ABCスープ」☆										
25	水	○	ツナとだいこんおろしのわふうスパゲ ティ (きざみのり) NEW 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	ツナ ほしのり ぎゅう にゅう かいそうミック ス	スパゲティ あぶら さ とう りんごゼリー	にんにく だいこん しょうが キャベツ きゅうり もやし り んごかんづめ	583	28.3		
26	木	○	ごはん こづゆ あいづソースカツ ごまあ え (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ほたてが い ぶたヒレにく	こめ こんにやく じゃ がいも しらたまふ か たくりこ こむぎこ パ ンこ あぶら さとう ごま	ほししいたけ ごぼう ほうれ んそう キャベツ にんじん こ まつな	652	32.4		
27	金	○	てりやきチキンサンド (よこわりミルク まるパン、てりやきチキン) マカロニの クリームに こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ パター さと う かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ かぶ は にんにく しょうが キャベ ツ こまつな ホールコーン	627	35.7		
*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	630	29.0	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	