

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 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 ねりうめ ゆかり ごぼう うどいんげん	585	34.0		
3	火	○	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	ぎょうじしよく せつぶん 行事食 (節分) せつぶんじる ●4日:「節分汁」、 いわし かばや ふう 「鰯の蒲焼き風」 せつぶん 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い出す日です。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。 	
4	水	○	ごはん せつぶんじる いわしのかばやきふう 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		
5	木	○	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 くきわかめ 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		
6	金	○	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 くずこ	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♪										
9	月	○	ゆかりごはん ごじる てづくりさといもコロッケ (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 しろみそ ぶたひきにく	こめ じゃがいも あぶら さとも 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		
10	水	○	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 はっちょうみそ	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		
12	木	○	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♪										
13	金	○	とりごぼうごはん さわにわん  ししやものおちややき (低1・中高2) NEW お茶っち ♪九小3ねんせいかんがえたメニュー♪ きりぼしだいこんのしおいため	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ししやも 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	ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー ★ だいさんちゅうがっこう だいよ 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。 せいと ひとこと ☆生徒からの一言 さんちゅう おお しよくがい 【三中】6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びました。」 ふくさい しるもの おお 【四中】12日「人気のわかめと旬の野菜を合わせた温かくおいしいメニューを考えました。」 ぶんさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立 ●3日:「ビーツ入りボルシチ」 かわ ま か ビーツは皮をむくと真っ赤ないろ色をした野菜です。市内でとれたビーツを使用したボルシチという煮込み料理を提供します。 ●9日: てつく さとも 「手作り里芋コロッケ」 しな い さとも しやう 市内でとれた里芋を使用した手作リコロッケです。 	
16	月	○	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 たら ねぎ もやし キャベツ パインかんづめ	644	25.4		
17	火	○	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		
18	水	○	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		
19	木	○	むぎごはん ガルバンゾーカレー 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		
20	金	○	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」☆										
24	火	○	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 ぎょうざのかわ 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		
25	水	○	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		
26	木	○	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		
27	金	○	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		
*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	きゅうしよく ひがしやまとしさん じばやさい 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	