

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
2	月	○	パンプキンパン ビーツ入りボルシチ ジャーマンポテト いよかん（生）	牛乳 豚肉 ベーコン	パンプキンパン なたね油 三温糖 薄力粉 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 水煮 缶詰 ビーツパウダー トマト ピューレ 冷凍いんげん いよかん	907	36.5	 行事食（節分） ●3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。  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】5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。」 【四中】10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。」 地場産物活用献立 ●2日：「ビーツ入りボルシチ」 ビーツは皮をむくと真っ赤な色をした野菜です。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。 ●6日： 「手作り里芋コロッケ」 市内 でとれた里芋 を使用した手作 リコロッケです。 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
3	火	○	ごはん 節分汁 鰯の蒲焼き風 えのきサラダ（和風ドレッシング）	牛乳 鶏肉 ちらしかまぼこ 油揚げ 冷凍蒸し大豆 まいわし	精白米 なたね油 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 三温糖 ごま	しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ こまつな えのきたけ キャベツ もやし	845	34.9	
4	水	○	ごはん かきたま汁 鶏肉の梅しそ焼き うど入りきんぴら NEW	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 豚肉 さつま揚げ	精白米 片栗粉 なたね油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ 根深ねぎ 練り梅 ゆかり ごぼう うど 冷凍いんげん	741	42.9	
5	木	○	朝焼き食パン（ももジャム） 白菜と肉団子のスープ コロコロソテー ♪第三中学校生徒の考案メニュー♪	牛乳 肉団子 ウインナー	食パン なたね油 ごま油 グラニュー糖 くず粉	にんじん えのきたけ はくさい こまつな 根深ねぎ 冷凍ホール コーン 冷凍むき枝豆 白桃缶 レモン果汁	728	40.4	
6	金	○	ゆかりごはん 呉汁 手作り里芋コロッケ（ソース） ヤングコーンサラダ（たまねぎドレッシング）	牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ 豚ひき肉	精白米 じゃがいも なたね油 さといも 乾燥 マッシュポテト 三温糖 薄力粉 パン粉	ゆかり ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ たまねぎ キャベツ ヤングコーン缶	854	30.9	
9	月	○	ごはん 丸ごとわかめの味噌汁 鯖のカレー焼き 白菜のおかか和え（おかか、しょうゆ）	牛乳 カットわかめ くきわかめ めかぶわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 鯖 かつお節	精白米 じゃがいも 三温糖	だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが はくさい ほうれん草 にんじん	744	37.1	
10	水	○	わかめうどん かしわ天 フルーツポンチ ♪第四中学校生徒の考案メニュー♪	鶏肉 かまぼこ カット わかめ 牛乳	三温糖 冷凍うどん なたね油 薄力粉 カクテルゼリー	ぶなしめじ にんじん 根深ねぎ こまつな パイナップル缶詰 りんご缶詰 白桃缶	767	40.4	
12	木	○	鶏ごぼうごはん 沢煮碗 ししゃものお茶焼き （2） NEW お茶っち ♪九小3年生の考案メニュー♪ 切干大根の塩炒め	鶏肉 牛乳 油揚げ ししゃも さつま揚げ	精白米 もち米 強化米 なたね油 三温糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ 干ししいたけ 根深ねぎ ほうれん草 切干しだいこん もやし	761	38.1	
13	金	○	回鍋肉丼（ごはん、回鍋肉） 豆もやしのナムル（中華ドレッシング） みかん（生）	牛乳 豚肉 冷凍蒸し大豆 赤みそ 八丁みそ	精白米 なたね油 三温糖 ごま	にんにく キャベツ にんじん 根深ねぎ だいずもやし ほうれん草 みかん	741	30.5	
16	月	○	きなこ揚げパン 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）	きな粉 牛乳 豚肉	コッペパン なたね油 上白糖 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 水煮缶詰 トマト ピューレ キャベツ きゅうり えだまめ 冷凍	850	32.6	
17	火	○	わかめごはん 手作りすいとん NEW 鮭の味噌ノンエッグマヨネーズ焼き キャベツ炒めのおかか和え（おかか）	炊きこみわかめ 牛乳 鶏肉 さけ 白みそ 油揚げ かつお節	精白米 なたね油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ごぼう 干ししいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ こまつな	798	37.9	
18	水	○	麻婆豆腐丼（ごはん、麻婆豆腐） 春雨サラダ（たまねぎドレッシング） パイন缶・レモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 木綿豆腐 赤みそ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ もやし キャベツ パイナップル缶詰	822	32.3	
19	木	○	チリコンカンドッグ（背割りミルク コッペパン、チリコンカン） ABC スープ 炒めごぼうサラダ（ノンエッグ マヨネーズ） ☆ラッキーにんじん「ABCスープ」☆	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも マカロニ なたね油 三温糖 薄力粉 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 冷凍ホールコーン	802	38.5	
20	金	NEW	中華丼（ごはん、中華丼の具） ジョア 豆腐とツナの手作りジャンボ餃子 でこぼん（生）	ジョア 豚肉 いか なると ツナ 押し豆腐	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮 薄力粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶詰 干ししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ 根深ねぎ でこぼん	909	38.5	
24	火	○	麦ごはん ガルバンゾーカレー じゃこ入り大根サラダ（柑橘ドレッシング） ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひよこまめ ちりめんじゃこ	精白米 精麦 なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 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 冷凍いんげん トマト缶詰ダイス アップルソース だいこん キャベツ	834	27.6	
25	水	○	照り焼きチキンサンド（横割りミルク 丸パン、照り焼きチキン） マカロニのクリーム煮 小松菜とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン なたね油 じゃがいも マカロニ 薄力粉 バター 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん かぶ かぶ葉 にんにく しょうが キャベツ こまつな 冷凍ホールコーン	801	45.6	
26	木	○	ツナと大根おろしの和風スパゲティ（刻みのり） NEW 海藻サラダ（塩中華ドレッシング） りんご缶・りんごゼリー	ツナ ほしのり 牛乳 海藻ミックス	スパゲッティ なたね油 三温糖 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 りんご缶詰	738	35.7	
27	金	○	ごはん こづゆ 会津ソースカツ ごま和え（胡麻ドレッシング）	牛乳 ほたてが い 水煮 豚ヒレ肉	精白米 こんにゃく じゃがいも 白玉麩 片栗粉 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 ごま	干ししいたけ ごぼう ほうれん草 キャベツ にんじん こまつな	828	41.3	
*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。						月平均	804	36.8	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	830	27-42	