

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 ポークカレー かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング) さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ とうにゅうあんにんどう ふ ビーチゼリー マ スカットゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ビューレ アップルソース キャ ベツ きゅうり	646	22.9		
3月	○		あさやきしょくパン(りんごジャム) ミネストローネ フライドチキン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ	しょくパン かたくりこ あぶら グラニューとう くずこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトビューレ トマ トかんづめダイス セロリ しょう が アップルソース りんごかん づめ レモンかじゅう	643	33.4	ぎょうじょく <b>行事食(ひなまつり)</b> 3月3日は桃の節句で、 女の子の健やかな成長を 願う日です。給食では、4 日に黄色の錦糸かまぼこ で彩った華やかな「ちらし 寿司」を提供します。春の 雰囲気を感じてみてください いね♪また、2日にひな壇 に飾る菱餅と同じ三色(ピ ンク・白・緑)の「三色ゼ リー」を提供します。	
4月	○		ちらしずし(きざみのり) さわにわん さわらのこうみやき なばないりサラダ(わふうドレッシング)	あぶらあげ こおりどう ふ かまぼこ ほしのり ぎゅうにゅう とりにく さわら	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	かんぴょう ほししいたけ にん じん だいこん ねぎ ほうれん そう にんにく もやし ホールコーン キャベツ なばな	577	31.0	<b>6年生(七小・八小・九小)はお弁当給食です★</b>	
5月	○		ごはん オニオンスープ とりにくのあまぎあん ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	こめ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ ホールコーン チンゲ ンサイ いんげん しょうが キャベツ にんじん こまつな	645	28.8		
6月	○		マーブルココアしょくパン ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) おうとうかん・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	マーブルココアパン じゃがいも みかんゼ リー	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり ホールコー ン おうとうかんづめ	571	26.8		
9月	○		せきはん いわいなるといりすましじる さけのさいきょうやき くきわかめのきんぴら いちごのカップデザート	あずき ぎゅうにゅう カットわかめ もめんどう うふ ちらしかまぼこ さけ しろみそ くきわかめ	こめ もちごめ さとう あぶら ごまあぶら ごま いちごのカップデザー ト	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが ごぼう にんじん	661	31.2		
10月	○		ケチャップライス ABCスープ てりやきチキン 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 とりにく	こめ あぶら マカロニ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース たまねぎ グリ ンピース にんじん キャベツ ごぼう ホールコーン	591	27.0	<b>お祝い献立</b> もうすぐ卒業を迎える6年 生のみなさんへ、給食セン ターからお祝いの気持ちを こめて、9日に「赤飯」と「い ちごのカップデザート」をお 届けします。 赤飯は、もち米に「小豆」を 混ぜて蒸したごはん、主 に日本のめでたい席で食さ れる伝統的な料理です。赤 い色は「邪気を払う」とさ れ、災いを避ける魔除けの 意味もあります。ぜひ味 わってみてください！	
11月	○		ツイストミルクパン ミートボールの トマトに ヤングコーンサラダ(イタ リアンドレッシング) はくとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう 肉ボール ベーコン レンズまめ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ビーチゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめダイス キャベ ツ こまつな ヤングコーンかん づめ はくとうかんづめ	621	24.6		
12月	○		ごはん ヨーグルトドリンク とんじる ししゃものカレーあげ(低1・中高 2) ひじきサラダ(わふうドレッシ ング)	ヨーグルトドリンク ぶ たにく もめんどうふ しろみそ あかみそ し しゃも ほしひじき	こめ あぶら さといも こんにやく こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ えだまめ キャベツ	666	26.1		
13月	○		ぶたにくのプルコギどん(ごはん、 ぶたにくのプルコギ) こんにやくサ ラダ(たまねぎドレッシング) パイ ンかん・とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ こんにやく とうにゅうあんにんどう うふ	たまねぎ にんじん もやし は くさい なら ぶなしめじ えの きたけ にんにく きゅうり キャベツ パイナップルかんづ め	626	22.1		
16月	○		チーズパン カレーふうみスープ かぼちゃコロッケ ウインナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ ウインナー	チーズパン じゃがいも あぶら	たまねぎ ぶなしめじ パセリ かぼちゃコロッケ キャベツ にんじん ホールコーン	597	28.5		
17月	○		ごはん ワンタンスープ ゴチュマヨチキン <b>NEW!</b> だいずサラダ(しおちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ ワンタン ごまあ ぶら ノンエッグマヨ ネーズ	はくさい ほししいたけ ねぎ キャベツ にんじん	579	28.4		
18月	○		ごはん わかめスープ いかのおうごんあげ(2) こまつないりソテー	ぎゅうにゅう とりにく カットわかめ いか ツナ	こめ あぶら ごま ご まあぶら さとう かた くりこ	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな	596	26.6	<b>6年生(六小・十小)はお弁当給食です★</b>	
19月	○		ハンバーガー(よこわりミルクまる パン、ハンバーグのデミグラスソ ース) とうにゅうコーンチャウダー えのきいりサラダ(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 ハンバーグ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ あぶら さと う	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかんづめ パセリ えのきたけ もやし キャベツ	661	32.1	<b>旬の食材を使った献立</b> ●4日:菜花入りサラダ ●23日:でこぼん 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。	
23月	○		ぶたにくのねぎしおいためどん(ご はん、ぶたにくのねぎしおいため) なめこのみそしる でこぼん(なま)	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ ぶたにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら	なめこ だいこん ねぎ しょう が にんにく もやし えのきた け こねぎ レモンかじゅう で こぼん	602	25.8		
24月	○		なめし はるさめスープ てづくりは るまき だいこんサラダ(かんきつド レッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら はるまきの かわ かたくりこ	なめしのもと にんじん ねぎ たけのこみずに ほししいたけ だいこん きゅうり	599	21.4		
*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	618	27.3	
							学校給食摂取基準	650	21- 33	

【6年生を対象とした卒業祝い給食(お弁当給食)を実施します】  
卒業祝い給食(お弁当給食)とは、小学校6年生の児童を対象に、卒業のお祝いとして一人ひとつのお弁当箱につめた給食(お弁当給食)を提供するもので  
す。この取り組みは、昭和60年度から開始し、東大和市学校給食の基本理念「魅力的な学校給食の提供」の取り組みの一環として継続しているもので  
す。今年度は、5日(木)、18日(水)に実施します。  
●メニューは以下のとおりです。  
〈主食・主菜・副菜・デザート〉※弁当箱に入れて提供します。  
・ピラフ ・鶏の唐揚げ ・ミニハンバーグのトマトソース ・にんじんシュウマイ ・ハムと野菜のソテー／小松菜入りソテー ・スパイシーポテト ・  
ブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ付き) ・いちご  
〈汁物〉オニオンスープ／わかめスープ ※ソテーとスープは、1～5年生までと同じものを提供します。  
〈飲み物〉みかんジュース／コーヒーミルク／緑茶 ※飲み物は、3種類から1つを各自事前選択したものを提供します。