

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	○	朝焼き食パン(りんごジャム) ミネストローネ フライドチキン	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ	食パン 片栗粉 なたね油 グラニュー糖 くず粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト 缶詰ダイス セロリ しょうが アップルソース りんご缶詰 レ モン果汁	826	42.1	
3	火	○	ちらし寿司(刻みのり) 沢煮椀 鱈の香味焼き 菜花入りサラダ(和風ドレッシン グ)	油揚げ 凍り豆腐 かま ぼこ ほしのり 普通牛 乳 鶏肉 さわら	精白米 三温糖 ごま なたね油 ごま油	かんぴょう 干しいたけ にん じん だいこん 根深ねぎ ほう れん草 にんにく もやし 冷凍 ホールコーン キャベツ なばな	732	39.7	行事食(ひなまつり) 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、3 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 雰囲気を感じていただき いね♪また、4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	水	○	ごはん ポークカレー 海藻サラダ(中華ドレッシング) 三色ゼリー	普通牛乳 豚肉 海藻ミックス	精白米 なたね油 じゃ がいも 薄力粉 はちみ つ 豆乳杏仁豆腐 ピー 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 トマトピュー レ アップルソース キャベツ きゅうり	825	28.3	
5	木	○	マーブルココア食パン ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレッシ ング) 黄桃缶・みかんゼリー	普通牛乳 ウィナー 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 冷凍ホール コーン 黄桃缶詰	719	33.9	
6	金	○	赤飯 祝いなると入りすまし汁 鮭の西京焼き 茎わかめのきんぴら いちごのカップデザート	あずき 普通牛乳 カッ トわかめ 木綿豆腐 ち らかまぼこ さけ 白みそ くきわかめ	精白米 もち米 三温糖 なたね油 ごま油 ごま いちごのカップデザー ト	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが ごぼう にんじん	851	40.2	
9	月	○	ごはん オニオンスープ 鶏肉の甘酢あん ハムと野菜のソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	精白米 片栗粉 なたね 油 三温糖	たまねぎ 冷凍ホールコーン チ ンゲンサイ 冷凍いんげん しょう が キャベツ にんじん こま つな	792	36.1	
10	火	○	ツイストミルクパン ミートボールの トマト煮 ヤングコーンサラダ(イタ リアンドレッシング) 白桃缶・桃ゼ リー	普通牛乳 肉ボール ベーコン レンズまめ	ミルクパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄 力粉 ピーチゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰ダイス キャベツ こ まつな ヤングコーン缶詰 白桃缶詰	771	30.8	お祝い献立 もうすぐ卒業を迎える3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、6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！ 
3年生(一中・三中・四中・五中)はセレクト給食です★									
11	水	○	ごはん ヨーグルトドリンク 豚汁 ししゃものカレー揚げ(2) ひじきサラダ(和風ドレッシング)	ヨーグルトドリンク 豚 肉 木綿豆腐 白みそ 赤 みそ ししゃも ほしひ じき	精白米 なたね油 さと いも こんにやく 薄力 粉	にんじん ごぼう だいこん 根 深ねぎ 冷凍むぎ枝豆 キャベツ 粉	873	32.8	
12	木	○	ケチャップライス ABCスープ 照り焼きチキン 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨ ネーズ)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 なたね油 マカ ロニ 三温糖 片栗粉 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 冷凍ホールコーン	741	33.8	3年生(二中・サポートルーム)はセレクト給食です★
13	金	○	チーズパン カレー風味スープ かぼちゃコロッケ ウィナーと野菜のソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 レンズまめ ウィン ナー	チーズパン じゃがいも なたね油	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 冷凍ホールコーン	761	35.8	
16	月	○	ごはん ワンタンスープ コチュマヨチキン NEW! 大豆サラダ(塩中華ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 冷凍蒸 し大豆	精白米 ワンタン ごま 油 ノンエッグマヨネー ズ	はくさい 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ にんじん	735	35.6	
17	火	○	豚肉のブルコギ丼(ごはん、豚肉の ブルコギ) こんにやくサラダ(たま ねぎドレッシング) パイン缶・豆乳 杏仁豆腐	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 ごま ごま油 片栗粉 こんに やく 豆乳杏仁豆腐	たまねぎ にんじん もやし は くさい いら ぶなしめじ えの きたけ にんにく きゅうり キャベツ パイナップル缶詰	793	26.8	
18	水	○	ごはん わかめスープ いかの黄金揚げ(2) 小松菜入りソテー	普通牛乳 鶏肉 カット わかめ いか ツナ	精白米 なたね油 ごま ごま油 三温糖 片栗粉	しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ キャベツ にんじん こまつな	761	33.7	
19	木	○	豚肉のねぎ塩炒め丼(ごはん、豚肉 のねぎ塩炒め) なめこの味噌汁 でこぼん(生)	普通牛乳 赤みそ 白み そ 木綿豆腐 豚肉	精白米 なたね油 ごま ごま油	なめこ 大根 根深ねぎ しょう が にんにく もやし えのきた け こねぎ レモン果汁 でこぼ ん	758	32.4	旬の食材を使った献立 ●3日:菜花入りサラダ ●19日:でこぼん 
23	月	○	ハンバーガー(横割りミルク丸パ ン、ハンバーグのデミグラスソー ス) 豆乳コーンチャウダー えのき入りサラダ(イタリアンド レッシング)	普通牛乳 ベーコン 鶏 肉 豆乳	ハンバーグ ミルクパン じゃがいも 薄力粉 な たね油 三温糖	にんじん たまねぎ 冷凍ホール コーン クリームコーン缶詰 パセリ えのきたけ もやし キャベツ	863	42.3	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。
24	火	○	菜めし 春雨スープ 手作り春巻き 大根サラダ(柑橘ドレッシング)	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 はる さめ ごま油 はるまき の皮 片栗粉	菜めしの素 にんじん 根深ねぎ たけのこ水煮缶詰 干しいた け だいこん きゅうり	764	26.5	
*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	785	34.4
							学校給食摂取基準	830	27- 42

【3年生を対象とした卒業お祝い給食(セレクト給食)を実施します】
3年生の卒業をお祝いして、主食と飲み物を選択する「卒業お祝い給食(セレクト給食)」を実施します。
お祝い給食当日に食べたい主食(きなこ揚げパンまたは抹茶きなこ揚げパンまたはココア揚げパン)と
飲み物(牛乳または緑茶またはみかんジュース)を事前に選択しています。
●メニューは、以下のとおりです。
主食:揚げパン(きなこ/抹茶きなこ/ココア) 飲み物:牛乳/緑茶/みかんジュース ※汁物、主菜、副菜、デザート等は、1,2年生と同じものを提供します。



9年間続いた学校給食も、今月で終わりですね。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、卒業後の食生活もより良いものにしてほしいと願っています。