

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	
8	水	○	ホットドッグ(せわりミルクコッペパン、とうふウインナーのケチャップソース) しろいんげんまめのポタージュ キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ しろいんげん まめ とうにゅう	ミルクパン こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ トマトピューレ きゅうり キャベツ	669	31.4	 <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます!</p> <p>お祝い献立 ●23日:新しいスタートを切ったみなさんへ、給食センターからお祝いの気持ちをこめて、「お祝い献立」をお届けします。</p> <p>世界の料理(韓国) ●22日:「ヤンニョムチキン」 鶏肉に衣を付けて油で揚げた後、甘辛いタレで味付けした韓国の料理です。定番料理として、定食屋や屋台で食べられています!</p> <p>郷土料理(群馬県) ●28日:「こしね汁」 群馬県の富岡市、甘楽郡地域の名産品である「こんにゃく」、「しいたけ」、「ねぎ」の頭文字を取り、「こしね汁」と呼ばれています。野菜嫌いの子どもでも野菜を多く食べられるように考えられた「食べる味噌汁」です!</p> <p>旬の食材を使った献立 ●10日:新玉ねぎのみそ汁 ●16日:アスパラガスサラダ ●17日:清見 オレンジ ●21日:グリーンピース入り豆乳チャウダー ●23日:旬 ごはん ●24日:メロン</p> <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>	
9	木	○	マーボー豆腐(ごはん、マーボー豆腐) かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング) りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき とうふ あかみそ かいそう ミックス	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら りんごゼリー	にんにく しょうが にんじん たらねぎ キャベツ もやし りんごかんづめ	636	26.6		
10	金	○	わかめごはん したまねぎのみそ しろいかのからあげ(2) やさいのおかかあえ(おかか、しょうゆ)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ いか かつおぶし	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	590	30.4		
13	月	○	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) ミネストローネ ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ミルクパン さとう かたくりこ	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 しょうが ホールコーン ほうれんそう えのきたけ	580	37.3		
14	火	○	ちゅうかなめし はるさめスープ むしシュウマイ(2) だいたいサラダ(しおちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひき とうふ しろいんげん だいず	こめ あぶら ごまあぶら りんごかんづめ	にんじん ほししいたけ ちんげん さいねぎ キャベツ きゅうり	534	22.8		
15	水	○	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ) けんちんじる フルーツポンチ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたひき	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう カクテルゼリー	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ いんげん りんごかんづめ パインかんづめ	632	23.1		
16	木	○	あさやきパン キンシヨクパン ABCスープ ホキのマリネ アスパラガスサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	パン キンパン マカロニ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ホールコーン レモン ピーマン アスパラガス にんじん	701	28.3		
17	金	○	ごはん ジョア ポークカレー コロコロソテー きよみオレンジ(なま)	ジョア ぶたひき ウインナー	こめ あぶら じゃがいも はちみつ こむぎこ	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 ホールコーン えだまめ きよみオレンジ	643	25.2		
20	月	○	ゆかりごはん うすくずじる ししゃもフライ(低1・中高2) (ソース) こんにゃくサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう とうふ しろいんげん ししゃも	こめ くずこ こむぎこ パン あぶら こんにゃく	ゆかり えのきたけ だいこん ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ	594	28.1		
21	火	○	あさやきしヨクパン(りんごジャム) グリンピースいりとうにゅうチャウダー スパイシーチキン	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とうにゅう	しヨクパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう くずこ	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン グリンピース にんにく アップルソース りんごかんづめ レモン	638	35.2		
22	水	○	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン(2) チンゲンさいのオイスターいため	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく たけのこ ピーマン キャベツ チンゲンサイ	572	24.6		
23	木	○	たけのこごはん おはなみじる さわらのさいきょうやき いんげんとキャベツのごまあえ(ごまドレッシング) こくさんいちごゼリー	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちらしか まぼこ さわら しろみそ	さとう こめ もちごめ あぶら ごま いちごゼリー	たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ いんげん	689	33.2		
24	金	○	あさやきくろごとうしヨクパン トマトシチュー ハムとやさいのソテー メロン(なま)	ぎゅうにゅう ぶたひき ハム	くろごとうしヨクパン あぶら じゃがいも さとう 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 こまつな メロン	583	27.5		
27	月	○	ごもくうどん ちくわのいそべあげ(低1・中高2) もやしサラダ(かんきつドレッシング)	とうふ なるとう ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	さとう うどん あぶら こむぎこ	ぶなしめじ にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ	591	27.8		
28	火	○	ごはん(ふりかけ) こしねじる さばのあまからだれ えのきいりサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひき もめんどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ さば	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ	657	31.3		
30	木	○	チリコンカンドッグ(せわりミルクコッペパン、チリコンカン) マカロニいりポトフ はくとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ぶたひき だいず	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう こむぎこ ももゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ はくとうかんづめ	670	34.7		
*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。							月平均	624	29.2	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	

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供する一方で、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。