



日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ 体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ ちようし 体の調子をととのえる もとになる食品 <small>しよくひん</small>	献立メモ
3月	節分ごはん		七分づき米,米粒麦,サラダ油,砂糖	鶏肉,大豆	ごぼう,にんじん,いんげん	節分にちなんで、大豆の 入った節分ご飯と、鬼の 苦手ないわしを油で揚げ ます。
	いわしの蒲焼き		でん粉,米粉,油,三温糖	いわし	しょうが	
	利久汁		こんにゃく,さといも,練りゴマ	生揚げ,白みそ,赤みそ,厚けずり節	だいこん,にんじん,こまつな	
	野菜の梅風味和え		牛乳 はちみつ,サラダ油		キャベツ,きゅうり,コーン,ねり梅	
4火	ナン		ナン			今月のカレーはドライカ レーです。ナンに付けてい たきます。
	ドライカレー		サラダ油,小麦粉,三温糖	豚肉,ひよこまめ, 	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんじん にんにく,しょうが	
	アーモンドサラダ		アーモンド,サラダ油,砂糖		ほうれんそう,キャベツ,にんじん コーン,たまねぎ	
	つぶつぶみかんゼリー		牛乳 砂糖	アガー	オレンジジュース,みかん (缶)	
5水	ご飯		七分づき米			魚は、頭の働きをよくして くれる「D H A」という栄 養素を含んでいます。背 中にさばやいわしなど、背 中が青色をしている魚には たくさん含まれています。
	さばのみそ煮		三温糖	さば,赤みそ	しょうが	
	じゃがもち汁		じゃがいも,でん粉 	鶏肉	だいこん,にんじん,ながねぎ こまつな,はくさい	
	即席漬け		牛乳 ごま	昆布	キャベツ,もやし,きゅうり	
6木	根菜ピラフ	飲 む ヨ ー グ ル ト	七分づき米,押麦,アルファ化米 サラダ油	ベーコン	にんにく,にんじん,ごぼう,れんこん グリーンピース	今月も引き続き、東久留 米市で災害時に備蓄 している防災食アルファ化 米を利用しています。
	オムレツ		じゃがいも,サラダ油	ツナ,豚肉,生クリーム 調理用牛乳,卵 	たまねぎ,赤ピーマン	
	ハイザンスープ			鶏肉	たまねぎ,キャベツ,にんじん,かぶ,こまつな	
	ポパイサラダ		サラダ油,三温糖	ハム	ほうれんそう,きゅうり,コーン,たまねぎ	
7金	ブルコギ丼		七分づき米,春雨,サラダ油,砂糖	豚肉,コチュジャン	ほうれんそう,もやし,にんじん,にら たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく	ブルコギは、韓国の料理 です。韓国語で「ブル」は 火、「コギ」は肉という意 味です。肉と野菜を一緒 に鉄板で焼く料理です。 給食では大蓋で肉と野 菜を炒めます。
	きびなごの唐揚げ		でん粉,油	きびなご		
	中華スープ		ごま油	豚肉,くわわかめ,豆腐	チンゲン菜,にんじん,きくらげ,ながねぎ	
	果物 (みかん)		牛乳		みかん	
10月	ゆかりご飯		七分づき米		ゆかり	今日のコロックは「焼きコ ロック」です。じゃが芋をつ ぶしてひき肉と野菜を炒 めたものとまぜ、カップに詰 めてパン粉をトッピングし オープンで焼き上げまし た。
	焼きコロック		じゃがいも,サラダ油,小麦粉 ドライパン粉	おから,豚肉	たまねぎ	
	根菜のごま汁		ごま油,こんにゃく,ごま,練りゴマ	白みそ,赤みそ	だいこん,れんこん,ごぼう,にんじん えのきたけ,こまつな	
	果物 (はるみ)		牛乳		はるみ	
12水	もやしチャーハン		七分づき米,押麦,アルファ化米 サラダ油,ごま油	焼き豚,卵	ながねぎ,にんじん,もやし	今日の魚はマンダイを使用 しています。マンダイは 別名赤マンボウと呼ばれ ています。白身魚で味は 淡泊なのでどんな料理に も相性の良い魚です。
	魚のヤンニョム風		でん粉,油,砂糖,ごま	マンダイ,コチュジャン	にんにく	
	わかめスープ			わかめ,豆腐,しらす	ながねぎ,たけのこ,にんじん,えのきたけ こまつな	
	果物 (りんご)		牛乳		りんご	
13木	ひじきご飯		七分づき米,アルファ化米,砂糖	豚肉,ひじき,油揚げ	にんじん,いんげん	
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉,油	ちくわ,あおのり		
	にゅうめん		サラダ油,そうめん	鶏肉,豆腐,厚けずり節	ごぼう,だいこん,にんじん,干し椎茸 万能ねぎ	
	こんにゃく和え		牛乳 サラダこんにゃく,サラダ油,砂糖		きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,たまねぎ	
14金	スパゲティナポリタン		スパゲティ,オリーブ油	ウイナー	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン にんにく	2月14日のバレンタ インデーにちなんで、給食 室でティラミス風チョコケ ーキを作ります。マスカ ルポーネのホイップクリームを トッピングしました。
	マスタードレッシングサラダ		サラダ油,砂糖,粒マスタード	ハム	きゅうり,にんじん,コーン,ブロッコリー たまねぎ	
	ティラミス風チョコケーキ		小麦粉,バター,砂糖,チョコ	卵,生クリーム マスカルポーネクリーム		
			牛乳			

日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 エネルギー <small>しよくひん</small>	体をつくるもとになる食品 からだ <small>しよくひん</small>	体の調子をととのえる からだ <small>ちやうじ</small> もとなる食品 しよくひん	献立メモ
18 火	くるめピラフ		七分づき米,バター,サラダ油	ベーコン	にんにく,だいこん,ほうれんそう	くるめ産給食の日です。東久留米市産の農産物を多く使って給食を作ります。柳久保小麦を使用して作った地粉シチュー、大根・ほうれん草の入ったくるめピラフ、旬野菜サラダには小松菜を使います。
	地粉シチュー		サラダ油,さつまいも,小麦粉 柳久保小麦粉,バター	鶏肉,調理用牛乳,白いんげんまめ	たまねぎ,パセリ	
	旬野菜のサラダ		サラダ油,砂糖	ツナ	キャベツ,こまつな,にんじん,たまねぎ	
	果物 (ぼんかん)				ぼんかん	
19 水	鶏ごぼうご飯		七分づき米,アルファ化米,押麦 ごま油,三温糖	鶏肉	しょうが,ごぼう,にんじん	あじは、「味」がよいからあじと名づけられたとも言われるほど、おいしく昔から食べていた魚です。
	あじフライ		小麦粉,ドライパン粉,生パン粉,油	あじフィレ		
	さつまい汁		さつまいも,こんにゃく	鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ながねぎ,えのきたけ,だいこん	
	果物 (りんご)				りんご	
20 木	ジャージャー麺		蒸し中華めん,サラダ油,砂糖 でん粉,ごま油	豚肉,赤みそ	たけのこ,干し椎茸,ながねぎ,にんじん しょうが,にんにく	ポテトたこは、じゃが芋を蒸してつぶし、たこなどの具をまぜてから揚げます。トッピングにソースとおかかと青のりをかけて出来上がりです。
	ポテトたこ		じゃがいも,ドライパン粉,でん粉,油	たこ,あおのり,おかか	ながねぎ,紅しょうが	
	ごまあえ		ごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,にんじん,もやし	
21 金	キムチマーボー豆腐丼		七分づき米,押麦,サラダ油,三温糖 ごま油,でん粉	豚肉,豆腐,大豆,赤みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ,たけのこ にんじん,白菜キムチ,干し椎茸	キムチマーボー豆腐は、いつものマーボー豆腐にキムチを入れました。給食用のキムチは辛味も少ないので、辛い料理が苦手でも食べられるようにしています。
	ししゃもの青のり揚げ		でん粉,油	ししゃも,あおのり		
	糸寒天の中華あえ		サラダ油,ごま油,砂糖,ごま	寒天	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	
25 火	ココア揚げパン		ココパン,油,砂糖			今月の揚げパンはココアです。ココアパウダーとミルクココアをまぜた粉を揚げたパンにまぶします。
	ポークビーンズ		サラダ油,じゃがいも,三温糖 コーンスターチ	豚肉,白いんげんまめ,ひよこまめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,セロリー,トマト缶	
	海藻サラダ		サラダ油,砂糖	海藻ミックス	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン たまねぎ	
26 水	高菜チャーハン		七分づき米,アルファ化米,押麦 サラダ油,ごま	焼き豚	高菜漬,しょうが,にんにく,ながねぎ	ほたてを使った卵焼きを作ります。ほたてからいい出汁が出ます。いつもと違うほたて卵焼きを味わいましょう。
	ほたて卵焼き		サラダ油,三温糖,でん粉	卵,ほたて,鶏肉	万能ねぎ,たけのこ,赤ピーマン	
	春雨スープ		春雨,ごま油	鶏肉,豆腐	はくさい,にんじん,こまつな, きくらげ,ながねぎ	
	果物 (しらぬい)				不知火	
27 木	わかめご飯		七分づき米	わかめ		今日のほうれん草は地場農家・岸さんが作って届けてくれました。
	赤魚のしょうゆ麺マヨ焼き		マヨネーズ	赤魚		
	高野豆腐のもちもち煮		サラダ油,こんにゃく,じゃがいも 三温糖,でん粉,油	鶏肉,凍り豆腐	たまねぎ,にんじん,いんげん	
	味噌トレッシングあえ		ごま,ごま油,三温糖	ハム,白みそ	もやし,きゅうり,ほうれんそう	
28 金	コーンライス		七分づき米,アルファ化米,押麦 オリーブ油		コーン	ザクザクチキンは、鶏肉にコーンフレークの衣を付けてあげます。サクとした食感を味わいましょう。
	ザクザクチキン		コーンフレーク,油	鶏肉	しょうが,にんにく	
	ミネストローネ		オリーブ油,じゃがいも,三温糖	ベーコン,豚肉,レンズまめ	たまねぎ,セロリー,にんじん キャベツ,トマト缶	
	果物 (いちご)				いちご	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	604
たんぱく質(g)	18~32	24.8



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「細肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの