

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	水	黒豆ごはん <b>リクエストより</b>		松風焼き 紅白なます 七草汁	黒豆 鶏ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ 飲用牛乳	米 もち米 白炒りごま 三温糖	せり かぶ だいこん 長ネギ 干し椎茸 人参 玉ねぎ 生姜 梅干し	774 35.1
10	木	ココアあげパン		お魚団子のスープ ブロッコリーのサラダ くだもの(はやか)	たらすり身 絞豆腐 しらす 干し スキムミルク ココア粉 飲用牛乳	コッペパン 揚げ油 三温糖 ごま油 米サラダ油 でんぷん粉 緑豆春雨	白菜 小松菜 きくらげ 長ネギ ブロッコリー キャベツ 人参 生姜 ホールコーン はやか(柑橘)	706 29.8
11	金	五目旨煮丼		ひじき和え 白玉汁	生揚げ 豚肉 うすら卵 ひじき 絹ごし豆腐 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 米サラダ油 三温糖 ごま油 白玉粉	白菜 干し椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 しめじ にんにく 生姜	806 32.0
15	火	ごはん <b>リクエストより</b>		肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁 小倉抹茶ミルクゼリー	豚ばら肉 わかめ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 小豆 調理用牛乳 飲用牛乳	米 じゃがいも しらたき 三温糖 米サラダ油 上白糖	玉ねぎ 人参 だいこん 長ネギ えのきたけ 抹茶	929 31.3
16	水	みそキムチラーメン <b>リクエストより</b>		ジャンボカレー餃子 くだもの(はるか)	豚もも肉 豚ひき肉 赤みそ 白みそ 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 米サラダ油 餃子の皮 揚げ油 でんぷん粉	白菜キムチ漬け 白菜 長ネギ 黒大豆もやし キャベツ 人参 にら 生姜 にんにく はるか(柑橘)	788 27.8
17	木	備蓄米 <b>リクエストより</b>	緑茶	鶏肉のから揚げ 浅漬け けんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	備蓄米(アルファ化米) 揚げ油 糸こんにゃく ごま油 でんぷん粉	かぶ 白菜 きゅうり 生姜 大根 ごぼう 人参 にんにく 緑茶飲料	748 26.3
18	金	チキンカレー <b>リクエストより</b>		わかめサラダ くだもの(りんご)	鶏もも肉 調理用牛乳 わかめ しらす干し 飲用牛乳	米 麦 小麦粉 バター サラダ油 白炒りごま ごま油 三温糖 じゃがいも	キャベツ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	882 26.0
21	月	麻婆じゃが丼 <b>リクエストより</b>		春雨スープ オレンジサイダー寒天	豚ひき肉 鶏もも肉 粉寒天 飲用牛乳	米 麦 じゃがいも 米サラダ油 三温糖 揚げ油 緑豆春雨 ごま油 上白糖 炭酸飲料	長ネギ にら たけのこ 人参 青梗菜 きくらげ 生姜 にんにく みかん缶 調理用オレンジジュース	841 22.2
22	火	バターロール(卵なしのパン)		ミートグラタン みかんのサラダ ジュリエンスープ	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 ベーコン 飲用牛乳	バターロール マカロニ 三温糖 米サラダ油	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 セロリ 生姜	763 34.1
23	水	ホタテごはん		イカのかりんと揚げ せんべい汁 くだもの(りんご)	ホタテ貝 いか 鶏肉 飲用牛乳	米 麦 揚げ油 三温糖 でんぷん粉 南部せんべい 米サラダ油	ごぼう 大根 しめじ 長ネギ 人参 生姜 りんご	787 34.4
24	木	ソフト麺		ミートソース からししょうゆ和え くだもの(ぼんかん)	豚ひき肉 粉チーズ 飲用牛乳	ソフト麺 小麦粉 三温糖	玉ねぎ セロリ マッシュルーム 人参 生姜 にんにく 小松菜 白菜 黒大豆もやし ぼんかん(柑橘)	739 29.2
25	金	おにぎり(わかめごはん)		鮭の塩焼き お浸し 呉汁	さけ切り身 わかめ かつお節 大豆 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 飲用牛乳	米 麦 こんにゃく	かぶ 白菜 小松菜 人参 大根 しめじ 長ネギ ごぼう	741 39.4
28	月	麦入りごはん		いりこの釘煮 クジラのマリアソースかけ くるみと和え かきたま汁	クジラ肉 たまご 木綿豆腐 かえり煮干し かまぼこ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 米サラダ油 揚げ油 くるみ 白すりごま	ほうれん草 長ネギ 小松菜 人参 キャベツ たけのこ にんにく 生姜	832 41.3
29	火	コッペパン 手作りいちごジャム		豆入りカレーシチュー カリカリごぼうのサラダ	ひよこめ 白いんげん豆 豚肉 調理用牛乳 飲用牛乳	コッペパン バター 小麦粉 三温糖 白すりごま 米サラダ油 揚げ油 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ごぼう キャベツ きゅうり 生姜 にんにく いちご レモン	836 30.9
30	水	深川めし		とびうおバーグ 糸寒天のサラダ 小松菜のみそ汁	あざり貝むき身 とびうお 鶏ひき肉 絞豆腐 わかめ たまご ちりめんじゃこ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 飲用牛乳	米 麦 ごま油 三温糖 生パン粉 米サラダ油	ごぼう 玉ねぎ 人参 生姜 大根 キャベツ きゅうり 長ネギ 小松菜 えのきたけ	730 38.2
31	木	きのこの和風 スパゲッティ <b>リクエストより</b>	東京牛乳	ほうれん草のサラダ スイートポテト	たまご 生クリーム 調理用牛乳 ベーコン 鶏もも肉 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 米サラダ油 バター 三温糖	ひらたけ しめじ えのきたけ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン にんにく さつまいも	803 28.5



2学期が終わり、もうすぐ冬休みです。お正月にはしっかり休養や栄養をとり、3学期からも元気な姿で登校しましょう。良いお年をお迎えください。

1月の献立より

9日(水) 七草汁

お正月明けの料理として親しまれている七草粥にちなんだ料理です。

11日(金) 白玉汁

鏡開きにちなんで、お餅に見立てた手作りの白玉団子が入った汁ものです。

23日(水) せんべい汁

青森県の郷土料理です。南部せんべいが入った汁物です。寒い冬にいただくと、体が温まりますね。

24日(木) ソフト麺 25日(金) おにぎり と 鮭の塩焼き 28日(月) クジラ料理 29日(火) コッペパン

学校給食週間にちなんで、昭和の時代の給食で登場していたおなじみのメニューを献立に取り入れます。

30日(水) 深川めし

アサリが入った炊き込みごはん、東京都の郷土料理です。

また、学校給食会を通して、直産のトビウオを使ってハンバーグを手作りします。

リクエスト給食について

卒業が近づく3年生の皆さんにリクエスト献立を募りました。これは、保健給食委員会の生徒たちが積極的に全体に呼びかけや集計までを行い、主食、主菜、デザートなど、意見をとりまとめたものです。

ただ食べたいメニューを挙げるだけでなく、旬の食材や食物アレルギーのことなども考えながら熱心に話し合っていました。今年度の献立を基本に、たくさんのメニューが挙がりました。

以下にご紹介させていただきたいと思います。他の学年の皆さんも、どうぞお楽しみに!

☆ リクエスト給食より

10日(木) ココアあげパン (前年度献立より)

16日(水) みそキムチラーメン (10月25日献立より)

17日(木) 鶏肉のから揚げ (10月26日献立より)

18日(金) チキンカレーライス (4月17日献立より)

21日(月) 麻婆じゃが丼 (10月5日献立より)

21日(月) 春雨スープ (10月24日献立より)

21日(月) オレンジサイダー寒天 (10月22日献立より)

22日(火) ミートグラタン (9月12日献立より)

31日(木) スイートポテト (10月3日献立より)

※秋が旬の食材を使う料理のため、カボチャで代用できないかとの意見も挙がりましたが、今回はさつまいもで作ることとなりました。

お知らせ

1月31日(木) 2学年は校外学習のため、2学年のみ給食実施なしです。

詳しくは学校だよりなどでご確認をお願いします。



西東京市農産物 キャラクターめぐみです。

12月の給食に、西東京市にある農家さんより、白菜、かぶ、小松菜、キャベツ、だいこん、にんじん、ゆずなど新鮮な野菜を納品していただきました。

12月の給食で使用した農産物の産地について

食品名	産地名	食品名	産地名	産地名			
かぶ	埼玉県／千葉県	さといも	埼玉県	みかん			
本しめじ	長野県	じゃがいも	北海道	ゆず			
なめこ	長野県	玉ねぎ	北海道	白菜			
セロリ	静岡県	ビーツ	長野県	小松菜			
ピーマン	宮崎県	いんげん	鹿児島県	だいこん			

黄ピーマン	長野県	ごぼう	青森県	にんじん		
青梗菜	茨城県	かぶ	西東京市	キャベツ		