

令和 4年 1月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	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	
11・火		五目旨煮丼	豚肉, 生揚げ, ★うずら卵, 削り節	米, 麦, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 干し椎茸	730 kcal 28.9 g	
		小松菜のひじき和え	ひじき	ごま油, 三温糖, 白ごま	小松菜, 大根, にんじん		
		白玉小豆	絹ごし豆腐, 小豆	白玉粉, 上新粉, 三温糖			
12・水		ココア揚げパン	きな粉	ココアパン, 米ぬか油, きび砂糖		718 kcal 28.9 g	
		鶏つくねのスープ	鶏肉, 削り節	かたくり粉, 緑豆はるさめ	玉ねぎ, しょうが, はくさい, 小松菜, たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸		
		冬野菜サラダ		米ぬか油, 三温糖	ブロッコリー, ｶﾌﾌﾞﾗｰ, 大根, はくさい, 玉ねぎ		
13・木	シヨア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ご飯		米		772 kcal 30.9 g	
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉, 凍り豆腐, 削り節	かたくり粉, 米ぬか油, じゃが芋, 米ぬか油, こんにやく, 三温糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 干し椎茸, きくらげ, さやいんげん		
		なめこ汁	木綿豆腐, 米みそ, 米みそ, 削り節		なめこ, 大根, 長ねぎ		
14・金		ポークカレーライス	豚肉, ひよこ豆	米, 麦, 米ぬか油, じゃが芋, 米ぬか油, パター, 小麦粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ｷｰｰ, にんじん, さやいんげん	758 kcal 24.5 g	
		キャベツサラダ		米ぬか油, 三温糖	キャベツ, かぶ, かぶ 葉, にんじん, 玉ねぎ		
		ヨーグルトゼリー	ヨーグルト, 牛乳, 粉寒天	三温糖	パイン缶		
17・月		アルファ化米田舎ご飯		アルファ化米田舎ご飯, 調合油, 上白糖	ぶなしめじ, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, なめこ, きくらげ, わらび水煮	728 kcal 26.4 g	
		きびなごのから揚げ	★きびなご	三温糖, かたくり粉, 小麦粉, 米ぬか油	しょうが		
		ふかしいも		さつま芋			
18・火		味噌キムチラーメン	豚肉, 米みそ, 八丁みそ	蒸し中華めん, 米ぬか油, 米ぬか油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, はくさい, 白菜キムチ, ほうれん草	712 kcal 29.4 g	
		揚げ餃子	豆腐, 豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, かたくり粉, 米ぬか油, 小麦粉	しょうが, にんにく, キャベツ, 長ねぎ, いら		
			牛乳				
19・水		昆布ごはん	油揚げ, 昆布	米, 米ぬか油, 三温糖	干し椎茸, にんじん	709 kcal 33.9 g	
		鶏肉の和風あんかけ	鶏肉	三温糖, かたくり粉	たけのこ水煮, にんじん, 小松菜, 干し椎茸		
		ごまだれ汁	木綿豆腐, 米みそ, 米みそ, 削り節	じゃが芋, わりごま, 白ごま	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, はくさい, 長ねぎ, 小松菜		
20・木		小豆ご飯	小豆	米		770 kcal 34.5 g	
		ぶりと大根のこってり煮	ぶり, 削り節	小麦粉, かたくり粉, 米ぬか油, こんにやく, 三温糖, ごま油	しょうが, れんこん, にんにく, 大根, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん		
		かす汁	豚肉, 油揚げ, 削り節, 米みそ	米ぬか油, じゃが芋	えのきたけ, ごぼう, はくさい, にんじん, 大根, 小松菜, わけぎ		
21・金		めくみちゃんメニュー	チキンライス	鶏肉	ﾄﾞﾚｰｽ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, マッシュルーム(水煮)	706 kcal 30.2 g	
		野菜のキッシュ	ベーコン, ★卵, 生クリーム, 牛乳, チーズ	米ぬか油	玉ねぎ, にんじん, ほうれん草		
		白いんげん豆の田舎風スープ	豚肉, 白いんげん豆	米ぬか油	にんにく, ｷｰｰ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, マッシュルーム(水煮), ほうれん草		
24・月		おにぎり(わかめちりめん)	たきこみわかめ, ★ちりめんじゃこ	米, 麦, 白ごま		735 kcal 37.3 g	
		鮭の塩焼き	塩ざけ				
		野菜の浅漬け	昆布		にんじん, 小松菜, はくさい, しょうが		
25・火		すいとん汁	鶏肉, 油揚げ, 削り節	白玉粉, 小麦粉	大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, ぶなしめじ	745 kcal 27.4 g	
		1年:給食なし	ひじきの和風ピラフ	鶏肉, ひじき	米, 麦, パター, 米ぬか油		玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ, 小松菜
		ポテトコロッケ	豚肉, ★卵	米ぬか油, じゃが芋, 米ぬか油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(生), パン粉(乾燥)	玉ねぎ, グリンピース(冷凍)		
	白菜のスープ	鶏肉		はくさい, にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草			
	グレープゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース			

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。


裏面あり



令和4年1月 献立表

日	牛乳	献立	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
26 ・ 水		1年：給食なし けんちんうどん	鶏肉、油揚げ、削り節	冷凍うどん、米ぬか油、里芋、かたくり粉	にんじん、ごぼう、大根、干し椎茸、長ねぎ、小松菜	726 kcal 30.2 g
		シーフードサラダ	海藻ミックス、★いか、★えび	米ぬか油、三温糖	キャベツ、ブラックマツボもやし、にんじん、にんにく	
		さつま芋蒸しパン	牛乳	小麦粉、三温糖、バター、さつま芋		
			牛乳			
27 ・ 木		コッペパン		コッペパン		765 kcal 38.7 g
		あんずジャム			★あんずジャム	
		クジラの竜田揚げ	くじら肉	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが	
		クリームシチュー	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳	米ぬか油、じゃが芋、小麦粉、バター、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ	
28 ・ 金		2年：給食なし チャーハン	豚肉、★卵	米、麦、米ぬか油	干し椎茸、にんじん、長ねぎ	718 kcal 31.8 g
		豚肉とチーズのチヂミ	豚肉、チーズ	かたくり粉、小麦粉、じゃが芋、米ぬか油、三温糖、ごま油、白ごま	にら、長ねぎ	
		厚揚げと青梗菜のスープ	生揚げ、削り節	ごま油	キャベツ、チゲンサイ、ぶなしめじ、にんじん、大根、長ねぎ	
			牛乳			
31 ・ 月		麦ごはん		米、麦		742 kcal 36.6 g
		のりの佃煮	刻みのり	三温糖		
		ぎせい豆腐	豚肉、豆腐、★卵	米ぬか油、三温糖	長ねぎ、にんじん、干し椎茸、しょうが	
		吉野汁	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、削り節	こんにやく(精粉)、里芋、くずでん粉	にんじん、長ねぎ、小松菜	
		果物(はれひめ)			はれひめ	

献立メモ

<p>◆11日(火) 鏡開き 1月11日は鏡開きです。お正月にお供えした鏡餅を割り、お汁粉などにして食べ、一年間の無病息災を願う行事です。給食室でも小豆を炊き、手作りの白玉団子と一緒に頂きます。</p> <p>◆17日(月) 災害時体験献立 西東京市では、災害時の非常用食糧として、アルファ化米を備蓄しています。アルファ化米は、お湯または水だけで調理できるご飯です。給食でも、実際に食べて災害時の食事を体験します。</p> <p>◆20日(木) 大寒 大寒は、一年で一番寒さが厳しくなる時期のことです。大寒の前後に「寒仕込み」といって、各地で味噌や酒などの仕込みが行われます。旬のぶりをを使った煮物と、体が温まるかす汁を作ります。</p> <p>◆24日(月) タイムスリップ献立① 明治22年頃、山形県鶴岡市で貧困児童の救済のために出された食食が給食の始まりと考えられています。「おにぎり・焼き魚・漬物」という当時のメニューを、現在の栄養基準に合わせてアレンジしました。</p> <p>◆27日(木) タイムスリップ献立② 昭和30年～40年代の給食をモデルにした献立です。鯨肉は、当時安価で手に入る高たんぱくの食材として給食にたびたび登場していました。また、この頃はまだ米飯給食が導入されておらず、主食はパンでした。</p>	<p>☆ めぐみちゃんメニュー【21日(金)】</p> <p>西東京市産業振興課では、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童・生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をしました。</p> <p>今回、ひばりが丘中学校では、応募メニューの中から、2年D組時任美宇さんが応募した「野菜のキッシュ」を献立にとりいれました。このメニューに使用しているほうれん草と人参は、市内農家の田倉農園さんから届けていただく予定です。</p>
	<p>☆ 今月の地場農産物</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>◆ 都築農園より</p> <p>ほうれん草 長ねぎ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>農産物キャラクター 「めぐみちゃん」</p> </div> </div> <p>◆ 田倉農園より</p> <p>人参、白菜、小松菜、大根、かぶ、ほうれん草</p>



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。