

1月 献立表

令和4年度
西東京市立中原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質g
12	木	ごぼういりドライカレー ポテトサラダ	○ ジョア (ストロベリー)	豚肉、大豆、★ツナ、ひよこまめ★ジョア	精白米、ワタマガリ(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ごぼう、マッシュルーム(水煮)、トマト缶、さやいんげん、きゅうり、ホールコーン	牛乳	566 20.0
13	金	くろまめいりちらし しいかのしょうがやき しらたまぞうじる	○	だし昆布、黒豆、凍り豆腐、★たまご、★いか切り身、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、冷凍白玉	にんじん、干し椎茸、しょうが、キャベツ、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、にら	果物	550 25.8
16	月	あずきごはん ぶりのてりやきあまからソース あんかけじる	○ 小正月の献立(1/15)	あずき、★ぶり切り身、油揚げ、かまぼこ(乳卵不使用)★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、米ぬか油、さといも、干しうどん	しょうが、玉葱、干し椎茸、えのきたけ、はくさい、にんじん、だいこん、こまつな	ナッツ類	561 27.2
17	火	アルファかまいわかめごはん ふかしいも ぶたじる くだもの	○ 災害時体験給食	わかめ(乾燥)、かつお節エキス、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、★牛乳	アルファ化米、砂糖、さつまいも、米ぬか油、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、★みかん	豆	590 20.2
18	水	とんこつラーメン ツナはるまき	○	豚肉、だし昆布、米みそ、★豆乳、★ツナ、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、ごま油、★すりごま、かたくり粉、棒ぎょうざの皮、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、こまつな、きくらげ、ホールコーン	芋類	561 23.7
19	木	ザビエカンカ ズッパ・グジボヴァ キャロットサラダ	○ 世界の料理(ポーランド)	ソーセージ(乳卵不使用)、★ピザチーズ、ベーコン(乳卵不使用)、鶏肉、白いんげん、ペースト、★牛乳、★豆乳、★生クリーム	★食パン(乳使用)、オリーブ油、米ぬか油、米粉、砂糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、とうもろこし缶詰(クリーム)、キャベツ、ホールコーン、レモン果汁	魚	584 25.1
20	金	ひじきチャーハン ししゃものなんばんづけ わかめとたまごのスープ	○	★ちりめんじゃこ、鶏肉、めひじき、★ししゃも(生干し)、木綿豆腐、かまぼこ(乳卵不使用)、★たまご、★牛乳	精白米、ごま油、ラード、★白いりごま、かたくり粉、小麦粉、米粉、なたね油、砂糖	ねぎ、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、玉葱、みずな、だいこん	芋類	569 24.4
23	月	カレーなんばんうどん こまつなむしパン	○	鶏肉、油揚げ、だし昆布、★豆乳、★牛乳	冷凍うどん、砂糖、かたくり粉、プレミックス粉(アレルゲンフリー)、なたね油、ワタマガリ(乳不使用)	キャベツ、にんじん、たけのこ(水煮)、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな	魚	624 21.0
24	火	コッペパン あんずジャム くじらのたつたあげ クリームシチュー	○ むかしのきゅうしよく(タイムスリップ献立)	くじら肉、鶏肉、★牛乳、★脱脂粉乳	★コッペパン(乳使用)、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、★バター、米ぬか油	あんずジャム、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	豆	617 29.3
25	水	しらすなめし たらとえびのあげしゅうまい けんちんじる	○ 郷土食(神奈川県)	★しらす、おかつお節、★たらすり身、★えびすり身、鶏肉、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮、揚げ油、こんにゃく、さといも	こまつな、玉葱、しょうが、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ	卵	553 26.5
26	木	ごはん キムチどうふ はるさめスープ	○	豚肉、木綿豆腐、★うずら卵水煮、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油	玉葱、にら、白菜キムチ(アレルゲンフリー)、ねぎ、たけのこ(水煮)、はくさい、にんじん、干し椎茸	果物	556 23.8
27	金	ちゅうかどん みそポテト	○	豚肉、★うずら卵水煮、★むきえび、★いか、★ほたてがい(貝柱)、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、砂糖	玉葱、ねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンツァイ、たけのこ(水煮)、きくらげ、にんにく、しょうが	豆腐 豆腐製品	617 23.0
30	月	きびゆかりごはん さけのゆずしょうゆやき だいこんサラダ ぐだくさんみそじる	○	★鮭切り身、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、もちきび、★白いりごま、米ぬか油、砂糖、さつまいも、じゃがいも	ゆかり粉、ゆず(果汁)、だいこん、こまつな、にんじん、玉葱、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう	豚肉	551 27.2
31	火	きなこあげパン ポークビーンズ ふゆやさいサラダ	○	きな粉、ベーコン(乳卵不使用)、豚肉、大豆、白いんげんペースト、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、砂糖、じゃがいも、米ぬか油、ワタマガリ、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、はくさい	小魚	630 24.5

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

～家で何食べよう～
給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

1/24は全国学校給食記念日です。
1/24～30が、全国学校給食週間です。

1月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
小松菜	田倉農園
大根、小松菜	都築 勲

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」



学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校(大誓寺)から始まりました。貧しくて、お弁当を持ってこれなかった子におにぎりや焼きじゃけ、漬物を出したのが給食の始まりだといわれています。やがて、戦争で、給食はできなくなりましたが、アメリカからの援助物資(パンや脱脂粉乳)もあり、昭和21年12月24日に再開しました。12月24日は、2学期の給食が終了していることが多いので、1ヶ月延ばして、1月24日が給食記念日となりました。現在では、給食がよりよい栄養バランスの見本となるよう、教育の一環としての食育の推進につながる内容となっております。日本の学校給食は世界から注目されています。これからも給食を大事にしていきたいですね。



12月13日 体力向上献立より

今月の給食目標

正しく使おう はしや食器